

Tanácsok szülőknek

Számos nemzetközi felmérés felhívta a figyelmet arra a tényre, hogy a gyermekek nem fogyasztanak elegendő folyadékot. A nem kielégítő folyadékfogyasztás nemcsak szomjúságérzetet, hanem fejfájást, szédülést és a koncentráció képesség csökkenését eredményezheti.

Az elmúlt évtizedben a folyadékfogyasztási szokások megváltoztak. A tejfogyasztás csökkenése mellett a szénsavas, cukros üdítők fogyasztása került előtérbe. Az egészséges folyadékfogyasztási szokások kialakítása már gyermekkorban fontos a későbbi betegségek elkerülése érdekében.

Mit tehet gyermeke jobb egészségi állapota érdekében?

- Mutasson jó példát! Igyon ön is eleget!
- Mindig legyen otthon tej, melynek napi fogyasztása elősegíti gyermeke egészséges csontrendszerének kialakítását.
- Ha gyermeke szomjas, csillapítsa szomjúságát vízzel, ásványvízzel.
- Bízassa gyermekét, hogy napközben eleget igyon!
- Magyarázza el neki, miért fontos, hogy mindig pótolja az elveszített folyadékmennyiséget!
- Küldjön vele az iskolába is folyadékot, melyet napközben fogyaszthat!
- Ne feledje, szomjoltásra a legfontosabb ital a tiszta víz. Nagyon jók az ásványvizek, mert a bennük oldott ásványi sókra (kalcium, magnézium...) is szüksége van a szervezetnek. Kitűnő italok az otthon készült facsart gyümölcslevek is.
- Nyári melegben, illetve sportoláskor fontos, hogy még jobban odafigyeljen gyermeke megfelelő folyadékpótlására.

