



GYERMEKEK EGÉSZSÉGE  
PROGRAM

# Legyen az Ön gyermeke is egészséges!

## Mit és mennyit igyanak gyermekeink?

### Tájékoztató anyag szülők számára

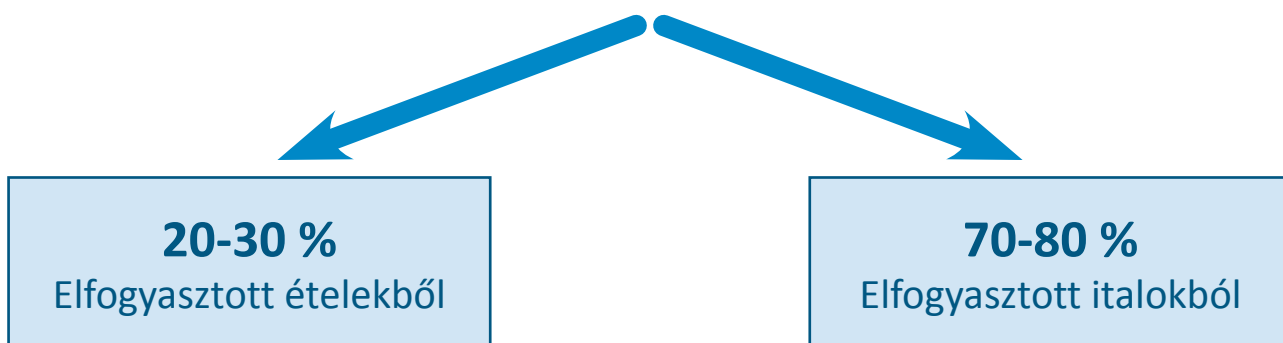
Az egészséges táplálkozás kapcsán egyre inkább előtérbe kerül a folyadékfogyasztás. Ha gyermekeinkről van szó, nekünk szülőknek kell gondoskodni arról, hogy ez megfelelő mennyiségben és minőségben biztosítva legyen számukra. De miért is olyan lényeges tudni erről, és mit is jelent a „megfelelő”?

Szervezetünk működésében fontos szerepet játszanak a folyadékok. Ilyen többek között a vérnyomás szabályozása, a vese működése, a hőszabályozás, de részt vesznek az emésztésben, az izmok és az ízületek jó működésében, valamint a fizikai és szellemi teljesítőképesség megtartásában is.

### Mennyi a megfelelő mennyiség?

Közepes hőmérsékletnél és mérsékelt fizikai aktivitásnál:

NAPONTA	Fiúknak	Lányoknak
2-3 éves	1,3 liter	
4-8 éves	1,6 liter	
9-13 éves	2,1 liter	1,9 liter
14-18 éves	2,5 liter	2 liter



Úgy, ahogy tápanyagszükségletünk, vízszükségletünk is számos tényezőtől függ: az életkortól, a testtömegetől, az egészségi állapottól, a külső hőmérséklettől, illetve a fizikai igénybevételtől. Minél nagyobb a testtömeg, annál több folyadékra van szükség, így a túlsúllyal és elhízással küzdőknek fokozottabban kell ügyelniük a vízpótlásra. Edzés során, hőségben, vagy betegség (pl. lázas állapot, hányás, hasmenés) ideje alatt akár 2-3-szorosára is növekedhet a folyadékszükséglet – ilyen esetekben különösen figyeljünk a folyamatos vízfogyasztásra, illetve az ásványi anyagok pótlására is.

Ideális esetben vízszükségletünk 20-30%-a élelmiszerek/ételek formájában kerül szervezetünkbe. Emiatt a megivott folyadékon kívül a nagy víztartalmú élelmiszerek, mint a zöldségek, gyümölcsök, tej és tejtermékek, levesek, főzelékek színes, változatos fogyasztása is alapja a megfelelő hidratáltságnak.



## GYERMEKEK EGÉSZSÉGE PROGRAM

### Javaslat a napi folyadékfogyasztás összetételére



**5 % Gyümölcslé** (100%-os, cukrozatlan)

**25 % Tehéntej, kefir vagy joghurt**

**45 % Víz, tea** (natúr, esetleg kevés mézzel)

**25 % Ételekből** (levesek, mártások, főzelékfélék, stb.)

A FOLYADÉK PÓTLÁSÁNAK LEGIDEÁLISABB FORRÁSA A VÍZ (BÁRMILYEN IVÓVÍZ MINŐSÉGŰ VÍZ, FORRÁSVÍZ VAGY ÁSVÁNYVÍZ), HISZ ENERGIAMENTES, KÖNNYEN HOZZÁFÉRHETŐ, ÍGY FOGYASZTÁSÁVAL KI-EGYENSÚLYOZOTTAN ÉS HATÉKONYAN PÓTOLJUK A SZÜKSÉGES FOLYADÉKMENNYISÉGET. EZEN FELÜL – A VÁLTOZATOSSÁGOT ÉS MÉRTÉKLETESÉGET SZEM ELŐTT TARTVA – NAPI 1-1 POHÁR 100%-OS GYÜMÖLCSLÉ, TEJ, KAKAÓ IS BEILLESZTHETŐ A NAPI ÉTREND BE.

### Tippek, tanácsok:

- Egész nap legyen kéznél folyadék, amit legegyszerűbben úgy tudunk biztosítani, ha már reggel gondoskodunk arról, hogy gyermekünk iskolatáskájába bekerüljön egy-egy palack víz, illetve egy-egy gyümölcs.
- Az ivóvízbe, jó minőségű ásványvízbe facsarhatunk például citromot, és adhatjuk színes poharakban, így még szívesebben fogadják el a gyerekek.
- Könnyebb elfogyasztani a napi ajánlott folyadékmennyiséget, ha az színében és ízében változatos, ezért kínáljunk valódi gyümölcslevekkel, melyek önmagukban is jó ízűek.
- Naponta biztosítsunk 3-5 dl tehéntejet vagy ivójoghurtot, kefirt lehetőleg cukor nélkül! A tej- és tejtermékek, folyadéktartalmuk mellett, a gyermek szervezete számára különösen fontos anyagokat: kalciumot, D-, A-, B<sub>2</sub>- és B<sub>12</sub>-vitamint, valamint fehérjét is tartalmaznak.
- Gyümölcslevek közül válasszuk a 100%-osakat, ezt vízzel, ásványvízzel hígíthatjuk.
- Cukros, szénsavas üdítőket csak ritkán, alkalmasszerűen adjunk (legfeljebb hetente, kéthetente egyszer)!
- Az aktívan sportoló gyerekeknek verseny során vagy huzamosabb ideig tartó edzés alatt a sportital, izotóniás ital jó választás lehet, de fogyasztását ne vigye túlzásba!
- Energiitalok, alkoholos italok alkalmazása ebben a korosztályban nem indokolt, mellékhatásaként többek között koncentrációzavar, alvászavar, agresszivitás is jelentkezhet!
- Ne feledjük, hogy például a leveseknek, mártásoknak, főzelékeknek, gyümölcsöknek is jelentős víztartalmuk van.



## GYERMEKEK EGÉSZSÉGE PROGRAM

### A gyermekek hidratációjának fontossága

- A gyermekek megfelelő mennyiségű, rendszeres folyadékbevitel nagyon fontos, mert nekik a felnőttekhez viszonyítva testtömeg kilogrammonként több folyadékra van szükségük, veséjük még fejlődésben van; illetve testfelületük a testsúlyukhoz viszonyítva nagy, így a bőrön keresztüli párologtatással sokkal több folyadékot veszítenek, mint a felnőttek.
- A folyadékpótlás azért is fontos, mert a gyermekek hajlamosak annyira belemerülni a játékba, hogy egyszerűen elfelejtenek inni, illetve szomjúságérzetüket sokszor tévesen éhségnek érezhetik és esetleg alacsony folyadék tartalmú élelmiszert fogyasztanak ivás helyett.
- Az iskolában és tanulás közben a mentális teljesítményt erősen befolyásolja hidratáltsági állapotunk. Azzal, hogy biztosítjuk szervezetünk megfelelő vízellátását, csökkenthetjük a fejfájás, a fáradtság, valamint a koncentrációs problémák kialakulásának veszélyét, így növelhetjük a tanulás hatékonyságát.
- Gondoskodjunk a megfelelő vízellátásról még iskolába indulás előtt! Ehhez kezdjük a reggelt egy pohár ivóvízzel, ásványvízzel, majd a reggeli részeként fogyasszunk el egy pohár teát, tejet, kakaót vagy 100%-os gyümölcslevet.

### Mit tehetünk azért, hogy gyermekeink rendszeresen igyanak napközben még akkor is, amikor nem vagyunk velük?

- Érdemes az otthoni tudatos szoktatással kezdeni, hisz azt a mintát követik majd az iskolában is. Tanítsuk meg őket arra, hogy minden étkezéshez, a játék vagy tanulás előtt, közben és után is fogyasszanak legalább egy pohár vizet.
- Meséljünk az ő nyelvükön arról, miért fontos eleget inni: jobban és könnyebben teljesítenek az iskolában, a jegyeik és a sportteljesítményük is javulhat; nem lesznek olyan fáradtak és összességében „egészségesebbek lesznek”.
- Egyszerűen ellenőrizhetik hidratáltsági állapotukat, ha megtanítjuk nekik, hogy vizeletük sötét színe arról árulkodik, hogy aznap nem ittak elég folyadékot.

**Legyen ön és gyermeke is aktív tagja  
a GYERE Programnak!**

További információk:

<https://www.facebook.com/pages/GYERE-Program>

<http://www.mdosz.hu/mdgyere.html>

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2016 • Minden jog fenntartva!