

Megfelelő folyadékpótlással könnyebben megy a tanulás is!

Hamarosan itt a tanév vége és búcsúzik Harasztitól a GYERE® Program is. Addig azonban még egy utolsó nagy hajrával fel kéne tornázni az év végi jegyeket. A jobb iskolai teljesítményhez pedig a szervezet megfelelő folyadékellátottsága is szükséges, mert ennek hiánya érzékelhetően rontja a koncentrációs képességet és a rövid távú memóriát. Különösen igaz ez a gyermekekre, hisz testük víztartalma valamivel magasabb, mint a felnőtteké. Esetükben még fontosabb a megfelelő hidratáltság a tanulási teljesítményük és az egészséges testi fejlődésük szempontjából is. Ráadásul gyakran megfellelkeznek az ivásról, és többször kapnak el olyan lázzal, hányással, hasmenéssel járó betegségeket, amelyek növelik a kiszáradás veszélyét. A szülőknek, tanároknak tehát a gyermekek megfelelő folyadékbevitelére otthon és az iskolában eltöltött órák alatt is külön oda kell figyelniük! Ha a gyermek fáradtságra, fejfájásra panaszodik, vagy nehezeére esik figyelni, jusson eszünkbe elsőként, vajon eleget ivott-e. A lassan közeledő nyári hőségben pedig még több folyadékra van szükségünk, hiszen a fokozott izzadással többet is veszítünk.

Hogyan biztosítsuk az iskolás gyermekek megfelelő folyadékpótlását?

- Fontos, hogy – időbeosztástól függetlenül – a gyerek számára egész nap rendelkezésre álljon megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék. Az uzsonna vagy tízórai mellé innivalót is csomagoljunk. Ez alapesetben víz vagy ásványvíz, tejes ital, 100%-os gyümölcslé lehet, de a folyadékbevitel színesítésére alkalmanként, pl. az edzésnapokra vagy egy kimerítőbb kirándulásra, a víz mellett a több energiát adó sportitalok és üdítők is szóba jöhetnek.
- Kisiskolás kortól a gyermekek folyadékigénye átlagosan napi 2 liter, egy átlagos európai étrend mellett ennek 70-80%-át a folyadékok biztosítják, a maradék magas víztartalmú ételekből származik, például levesekből, gyümölcsökből, zöldségekből.
- Akkor állítjuk össze ideálisan a gyerek folyadékbevitelét, ha naponta 6-8 pohár víz elfogyasztásáról gondoskodunk, rendszeresen szerepeltetünk az étrendjükben tejet, tejes italt, valamint minden étkezéshez – ami a tízóraival, uzsonnával együtt napi öt alkalmat jelent – zöldséget és gyümölcsöt is kapnak, lehetőleg frisset. Legfeljebb napi egy adag gyümölcs váltható ki egy pohár 100%-os gyümöclslével, a folyadékbevitelt alkalmanként tehetik változatossá az üdítőitalok.
- Itassuk meg a gyereket mielőtt kiengedjük játszani, és időközönként tartassunk velük egy kis szünetet, ültessük le őket az árnyékban és kb. félóránként adjunk nekik inni. Hajlamosak belefellelkezni ugyanis a játékba, így maguktól nem isznak eleget. A délutáni foglalkozások, edzések, vagy különórák előtt pedig nyugodtan kérjük meg a gyerekekre felügyelő felnőttest, hogy emlékeztesse őt erre.
- A változatosság a gyerekeknél is megkönnyíti, hogy kedvet kapjanak egy pohár frissítőhöz és így minden napszakban eleget igranak.
- A sebgyógyulás, láz, hányás és hasmenés miatt megnövekszik a folyadékvesztés, ezt mindenképp pótolni kell. Lábadozás alatt a víz, teák, szűrt levesek, hígított gyümöclslé és a limonádé jelenthetnek ideális megoldást.



- Ne csak igyunk, együnk is vizet! Nem csak a folyadékok, de bizonyos szilárd ételek víztartalma is jelentős! A legtöbb zöldség és gyümölcs 80-95 % víztartalmú, vagyis éppen annyira hatékonyak a hidratációban, mint a levesek.



Magas a víztartalma többek között a dinnyének, uborkának, szőlőnek, baracknak, almának, körtének, paradicsomnak. Különösen hangzik, de tény, hogy a szénhidrátforrások közül a főtt tészta tartalmazza a legtöbb vizet (akár 85 %-ban), de a főtt rizs is eléri a 65-70%-os arányt. A fehérjében gazdag nyersanyagoknál a tojásból készült ételek mellett a halak és a tenger gyümölcsei 65-80% víztartalmúak. A

nagy melegben jól esnek az olyan desszertek, mint a joghurt (75-85% víztartalommal) vagy a fagylaltok, jégkrémek, amelyek szintén legalább 60% víztartalmúak. Utóbbiaknál azonban ne felejtjük el, hogy kalóriatartalmuk is jelentős.

- És ha lassan elérünk a nyaraláshoz, nem ártana előre megnézni, hogy a választott nyaralóhelyünkön milyenek az időjárási viszonyok és a páratartalom. Kalkuláljuk be azt is, hogy a nyaralás alatt általában aktívabb életet élünk, mint a hétköznapi életben, hiszen várost nézünk, túrázunk, úszunk, sportolunk. Folyadékpótlásunknak alkalmazkodnia kéne ezekhez a megváltozott feltételekhez is, ami általában a bevitt folyadékmennyiség megnövelését jelenti.