

Ha eleget iszik a gyermek, könnyebben megy a tanulás is!

A folyadékhiány érzékelhetően rontja a koncentrációs képességet, a rövid távú memóriát és a közérzetet. Különösen igaz ez a gyermekekre, hiszen testük víztartalma valamivel magasabb, mint a felnőtteké, ezért még fontosabb, hogy eleget igyanak, különben romolhat az iskolai teljesítményük és az egészséges testi fejlődésük is. Ráadásul ez a korosztály gyakran megfélemez az ivásról és többször kapnak el olyan lázzal, hányással, hasmenéssel járó betegségeket is, amelyek növelik a kiszáradás veszélyét. A szülőknek, tanároknak tehát a gyermekek megfelelő folyadékbevitelére otthon és az iskolában is oda kell figyelniük! Ha a gyermek fáradtságra, fejfájásra panaszodik, vagy nehezebbre esik figyelni, jusson eszünkbe elsőként, hogy vajon eleget ivott-e.

Hogyan biztosítsuk az iskolás gyermekek megfelelő folyadékpótlását?

- Fontos, hogy – időbeosztástól függetlenül – a gyerekek számára egész nap álljon rendelkezésre megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék. Gondoskodjunk róla, hogy naponta 8 pohár folyadékot megigyanak, melyből legalább 5 pohár víz legyen. Rendszeresen szerepeljen az étrendjükben tej, joghurt, kefir, valamint napi legalább négy alkalommal zöldséget és gyümölcsöt is kapjanak, ebből lehetőleg egy alkalommal nyersen. A folyadékbevitelt színesíthetjük alkalmanként maximum egy-egy pohár gyümölcslével, turmixszal, smoothie-val, kakaóval, tejeskávával. A kellő folyadékmennyiséget a nap folyamán egyenletesen osszuk el!
- A folyadékigény 70-80%-át az italok biztosítják, a maradék magas víztartalmú ételekből származik, például levesekből, főzelékekből, gyümölcsökből, zöldségekből.
- Az időségek mellett a gyerekek is veszélyeztetettek kiszáradás szempontjából, mert hajlamosak elfeledkezni az ivásról, ha éppen elmerülnek valamiben, vagy nem tudnak bármikor vízhez jutni. Itassuk meg a kisebb gyermekeket mielőtt kiengedjük őket játszani, és időközönként tartassunk velük egy kis szünetet, ültessük le őket az árnyékba és adjunk nekik inni. Amikor éppen nem karanténban vagyunk otthon, hanem délutáni foglalkozások, edzések vagy különórák vannak, ezek előtt is emlékeztessük őket az ivás fontosságára és reggel így kalkulálva csomagoljunk nekik innivalót. Sport esetén több folyadékot készítsünk!
- Megbetegedés esetén a láz, a hányás és a hasmenés miatt megnövekszik a folyadékvesztés, ezt mindenképp pótolni kell. Lábadozás alatt a víz, teák, szűrt levesek, hígított gyümölcslé és a limonádé jelenthetnek ideális megoldást.



- A változatosság a gyerekeknél is megkönnyíti, hogy kedvet kapjanak egy pohár frissítőhöz és így minden napszakban eleget igyanak. Ízesíthetjük a vizet például pár csepp citromlével, mentával, citromfűvel. Meg kell tanulniuk, hogy nem csak akkor kell inni, ha szomjasak, mert a szomjúság már az enyhe kiszáradás jele, a szervezet ezzel már megnyomja a vészcsengőt.

- Felkelés után érdemes egy pohár vízzel indítani a napot, hogy pótoljuk az éjszaka során elveszített folyadékmennyiséget. Erre szoktassuk rá a gyerekeket is. Most, hogy jobbára otthon vannak, jó alkalom, hogy a kezük ügyébe készített pohárral, kulaccsal emlékeztessük őket a rendszeres folyadékfogyasztásra. Ha kimennek sétálni vagy biciklizni, akkor is vigyenek magukkal vizet.

- Látogassanak el a www.okostanyer.hu weboldalra, ahol többek között a gyermekek pontosabb folyadékigényéről is tájékozódhatnak a „Gyermek energiaigény kalkulátor” segítségével.

A cikk a szerencsi GYERE® Program szakmai irányítójának, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének lektorálásával jött létre. A program a Nestlé az Egészséges Gyerekekért támogatásával valósul meg.