



## 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?

A hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek szóló változata meghatározza, hogy naponta legalább 8 pohár (1,5 dl-3 dl) folyadékot kell elfogyasztania az ilyen korú gyermekeknek, melynek döntő többségének, minimum 5 pohárnak, ivóvíznek kell lennie. Az OKOSTÁNYÉR®-hoz készült egy adagolási útmutató, mely az OKOSTÁNYÉR® önálló honlapján megtekinthető. Az életkor, a nem és a fizikai aktivitás megadásával tájékozódhatunk a 6-17 éves korú gyermekek pontos folyadékszükségletéről. (A következő linken érhető el: <https://www.okostanyer.hu/energiaigeny-kalkulator-es-elelmiszer-adagolasi-utmutato/>)

Napi folyadékszükséglet közepes hőmérséklet és mérsékelt fizikai aktivitás mellett:

ÉLETKOR	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	2,0 liter

A táblázatban látható mennyiségek 70-80%-át ajánlott italokból, 20-30%-át pedig ételekből fedezni. Úgy, ahogy tápanyagszükségletünk, folyadékszükségletünk is számos tényezőtől függ: az életkortól, a testtölegtől, 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. 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.

### Típek, tanácsok:

- A folyadék pótlásának legideálisabb forrása a víz, hisz energiamentes, így fogyasztásával hatékonyan biztosíthatjuk a szükséges folyadékmennyiséget. Ezen felül a folyadékbevitel színesítésére, a változatosságot és mértékletességet szem előtt tartva, napi 1-1 pohár 100%-os gyümölcslé, zöldséglé, tejes ital, turmix is beilleszthető a napi étrendbe.



- 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.
- Érdemes az otthoni tudatos szoktatással kezdeni, hisz azt a mintát követik majd az iskolában is. Tanítsuk meg a gyerekeket arra, hogy minden étkezéshez, játék vagy tanulás előtt, közben vagy után is fogyasszanak legalább egy pohár vizet.
- Könnyebb elfogyasztani a napi ajánlott folyadékmennyiséget, ha az színében és ízében változatos, ezért kínáljunk valódi gyümölcsleveket, melyek önmagukban is jóízűek. A vízbe facsarhatunk pl. citromot, tehetünk bele mentát, citromfűvet és adhatjuk színes poharakban.
- 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”.
- Naponta biztosítsunk 3-5 dl tehéntejet vagy joghurtot, kefir lehetőleg hozzáadott 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 (1:1 arányban) hígíthatjuk.
- Cukros, szénsavas üdítőket lehetőleg ne vagy csak ritkán, alkalomszerűen kis mennyiségben (1 pohár) adjunk!
- Az aktívan sportoló gyerekeknek verseny során vagy huzamosabb ideig tartó edzés alatt a sportital, izotóniás ital jó választás lehet, de fogyasztását ne vigye túlzásba!
- Energiailatok, koffein- vagy alkoholtartalmú italok ajánlása gyermekkorban tilos, fogyasztásuk esetén mellékhatásként többek között koncentrációzavar, alvászavar, agresszivitás is jelentkezhet!
- Ne feledjük, hogy például a leveseknek, mártásoknak, főzelékeknek, gyümölcsöknek is jelentős víztartalmuk van.
- A gyermekek is egyszerűen ellenőrizhetik hidratáltságukat, ha megtanítjuk nekik, hogy vizeletük sötét színe arról árulkodik, aznap nem ittak elég folyadékot.

## A gyermekek hidratáltságának fontossága

- A gyermekek megfelelő mennyiségű, rendszeres folyadékbevitelére 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 folyadéktartalmú élelmiszert fogyasztanak ivás helyett.
- Az iskolában és tanulás közben a mentális teljesítményt erősen befolyásolja hidratáltságuk állapotuk. Azzal, hogy biztosítjuk szervezetük 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 fogyasszanak el egy csésze teát, tejet, kakaót vagy 100%-os gyümölcslevet.

További információért kattints a következő honlapokra:

<https://www.facebook.com/teritekenazegeszseg> • <http://mdosz.hu/gyere-online-program/>

A GYERE® Online program együttműködő partnere az **Auchan** Alapítvány

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2022 • Minden jog fenntartva!