

Pitný režim dětí

Tekutiny jsou pro lidské tělo nenahraditelné a zastávají mnoho funkcí: tvoří prostředí pro metabolické děje, rozpouští se v nich většina živin, zvýšeným pocením při sportu nebo v horkém prostředí přispívají k tepelné rovnováze, dodávají tkáním kyslík a další potřebné látky, působí příznivě při trávicích procesech, odvádí zplodiny metabolismu močí aj.

Zatímco dospělým se doporučuje denně vypít 2,5-3 litry tekutin, dětský organismus má potřebu tekutin větší, protože je tvořen větším podílem vody, než organismus dospělého člověka. Množství tekutin pro dítě je závislé na jeho věku a tělesné hmotnosti.

Nedostatek tekutin, se kterým se často setkáváme u dětí, může způsobit v průběhu dne únavu, bolesti hlavy, vyčerpanost či nepozornost ve škole. V případě dlouhodobějšího nedostatku tekutin však může dojít i k onemocněním ledvin a celkovému kolapsu organismu. Příjem tekutin by měl být rozdělený rovnoměrně do menších dávek během celého dne, není dobré vypít doporučené množství tekutin během časového krátkého úseku.

Dostatek tekutin zajišťuje správnou látkovou výměnu

Umožňuje dobrou funkci ledvin a odplavování škodlivých zplodin vzniklých v těle. Umožňuje také plnou výkonnost všech funkcí organismu.

Nedostatek tekutin snižuje celkovou výkonnost organismu – tzn. i výkonnost duševní

Může se tedy podílet na snížení schopnosti dětí sledovat školní vyučování a ovlivnit tak nepříznivě jejich výsledky ve škole.

Děti na rozdíl od dospělých nemají tak silný pocit žízně, aby cíleně vyhledávaly tekutiny

Voda v jejich těle se obměňuje až třikrát rychleji než u dospělých.

Voda tvoří téměř 80 % hmotnosti novorozence, u dospělého člověka je to cca 50-55 %

Riziko nízkého příjmu tekutin je u dětí obzvláště vysoké, protože má sklon k rychlému odvodnění. Chronickou dehydratací často bývají postiženy ledviny, které vlivem nedostatku tekutin musí vynakládat mnoho energie na vyrovnání tohoto stavu. Nedostatečným dodržováním pitného režimu vysychají sliznice dětí a tím jsou náchylnější k různým onemocněním.

Tekutiny vhodné

Základ pitného režimu by měla tvořit **neperlivá stolní voda**

Voda z vodovodu nebo vlastní studny s potvrzenou zdravotní nezávadností

100% ovocné džusy ředěné stolní vodou v poměru alespoň 1:1

Ovocný sirup, dostatečně zředěný vodou (aby nebyl nápoj příliš sladký)

Ovocné čaje, které není nutné díky jejich chuti příliš sladit

Vhodná teplota nápoje - cca 20-25 °C

Tekutiny nevhodné

Sladké limonády (příliš mnoho cukrů = energie)

- **Minerální vody** (nadměrný přívod minerálů do organismu, pokud dítě nesportuje)
- **Koncentrovaný černý čaj nebo káva** (kofein a tein nejsou pro děti vhodné)
- **100% ovocné džusy či šťávy** (příliš mnoho cukrů = energie, kyselé šťávy mohou způsobovat žaludeční obtíže)
- **Bylinkové čaje s léčebnými účinky** (organismus si zvykne a v případě potřeby bylinky neúčinkují)
- **Alkoholické nápoje**
- **Tzv. „energetické nápoje“** (obsahují kofein, tein, konzervanty, aromata, nadměrné množství cukrů)

Pokud dítě pít odmítá nebo zapomíná, může pomoci, nechat mu plnou láhev či sklenici neustále na očích a k pití jej nenápadně pobízet. V případě, že dítě pít nechce, je vhodným řešením dostatek ovoce a zeleniny, které zajistí alespoň částečné doplnění tekutin do organismu.



Mgr. Jana Tomicová
13.10.2015