28 Ιανουαρίου 2015

Πόσο νερό πρέπει να πίνει ένα παιδί

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Το νερό είναι ένα συστατικό ζωτικής σημασίας για τον οργανισμό, το οποίο συμμετέχει σε όλες σχεδόν τις φυσιολογικές του λειτουργίες και είναι απαραίτητο για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.
Είναι λοιπόν σημαντικό να φροντίζουμε καθημερινά για τη σωστή και επαρκή ενυδάτωσή μας και την αναπλήρωση των απωλειών, ώστε να διατηρήσουμε την καλή λειτουργία και απόδοση του οργανισμού και να αποφύγουμε τα δυσάρεστα συμπτώματα της αφυδάτωσης.

Για τους ενήλικες, η πρόσληψη 2-2,5 λίτρων υγρών, θεωρείται επαρκής για την κάλυψη των ημερήσιων αναγκών. Πώς όμως διαμορφώνονται οι ανάγκες των παιδιών;

Γενικά, οι ανάγκες των παιδιών σε υγρά διαφοροποιούνται ανάλογα με τις περιβαλλοντικές συνθήκες (θερμοκρασία, υγρασία), το μέγεθος του σώματος, τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας καθώς και τη γενικότερη σύνθεση της διατροφής τους, αφού οι πηγές νερού δεν περιλαμβάνουν μόνο το πόσιμο νερό και τα διάφορα ροφήματα, αλλά και τρόφιμα όπως τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Υπολογίζεται ότι η συνολική ημερήσια πρόσληψη νερού προέρχεται κατά 20-30% από τις στερεές τροφές και κατά 70-80% από τα διάφορα ροφήματα.

Ενδεικτικά, η προτεινόμενη ημερήσια πρόσληψη υγρών, ανάλογα με την ηλικία, διαμορφώνεται ως εξής:

1-3 ετών: 5 ποτήρια
4-8 ετών: 6-7 ποτήρια
9-13 ετών: 8-10 ποτήρια
14-18 ετών: 10-12 ποτήρια

Στα υγρά περιλαμβάνονται -εκτός από το νερό- και τα διάφορα ροφήματα που καταναλώνει το παιδί, όπως το γάλα και οι χυμοί, αν και ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δίνεται στην κατανάλωση νερού, ώστε να καλύπτει το μεγαλύτερο μέρος των ημερήσιων αναγκών.

Επομένως, φροντίστε να υπενθυμίζετε στο παιδί σας να πίνει νερό συχνά μέσα στην ημέρα, ακόμη και πριν διψάσει. Μην ξεχνάτε πως όταν εμφανίζεται το αίσθημα δίψας, έχουμε ήδη χάσει περίπου το 2% του βάρους μας σε νερό, ενώ ακόμη και απώλεια της τάξης του 1% μπορεί να προκαλέσει αδυναμία συγκέντρωσης και απόδοσης.

Τέλος, ένας απλός δείκτης για να αξιολογήσετε εάν το παιδί σας είναι επαρκώς ενυδατωμένο είναι το χρώμα των ούρων, καθώς όσο πιο σκουρόχρωμα είναι τα ούρα τόσο μεγαλύτερη είναι και η πιθανότητα ανεπαρκούς ενυδάτωσης.

Πηγή: neadiatrofis.gr