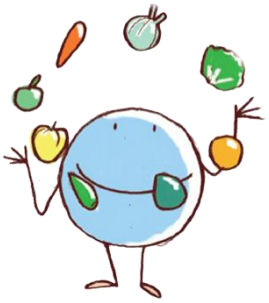
Więcej wiem - zdrowiej jem!



SZTUKA PICIA WODY

Picie wody można nazwać sztuką – aby wykorzystać wszystkie jej zalety, trzeba umieć ją właściwie pić. Warto znać odpowiedź na podstawowe pytania: ile, kiedy i jak pić, żeby zapewnić sobie lepsze samopoczucie i dobrą kondycję fizyczną. Bez pożywienia człowiek jest w stanie przeżyć ponad tydzień, bez wody – zaledwie kilka dni.

Kiedy pić?

Najlepiej „wyprzedzić'' moment pojawienia się pragnienia i popijać systematycznie w ciągu dnia wodę czy inne niesłodzone napoje.

Jak pić?

Najlepiej pić napoje powoli i małymi łykami. Dzięki temu organizm lepiej przyswoi wypite płyny.

Ile pić?

Organizacja Zdrowia zaleca, by dzienne spożywanie wody kształtowało się na poziomie 30 ml na każdy kilogram masy ciała.

Dla dobra dziecka warto przestrzegać poniższych zasad:

1. Dbaj o to, aby dziecko wypijało w ciągu dnia odpowiednią ilość płynów.
2. W trakcie intensywnej ruchowej zabawy lub zajęć sportowych podawaj dziecku płyny, przypominaj mu o wypiciu szklanki wody lub innego niesłodzonego napoju.
3. Zadbaj o to, by do szkoły i na wycieczki szkolne dziecko obowiązkowo brało butelkę wody.
4. Ucz dziecko i sam też zapamiętaj, że nie tylko ilość, ale również jakość wypijanych płynów jest ważna- lepiej pić wodę źródlaną lub mineralną niż kolorowy, słodzony napój.
5. Pamiętaj, że to czy pijesz wodę i jak to robisz, wpływa na kształtowanie prawidłowych zachowań żywieniowych Twojego dziecka.
   Dziecko, które codziennie patrzy na rodzica popijającego wodę źródlaną czy mineralną, samo chętnie wybierze do picia wodę, a nie sztucznie barwione i dosładzane napoje.

woda to życie

Marzec 2022r.

koordynatorzy SzPZ
Małgorzata Płatek
Magdalena Wojcieszek