

# MIT KELL TUDNI A FOLYADÉKBEVITELRŐL?

NESTLÉ az  
EGÉSZSÉGESEBB GYEREKEKÉRT 

Szervezetünk működésében elengedhetetlen szerepet játszik a víz, amelyet elsősorban folyadékokkal és nagy víztartalmú ételekkel fogyasztunk el.

**Szerepe többek között a vérnyomás szabályozása, a vese működésének és a testhőnek a szabályozása, de részt vesz az emésztésben, az izmok és az ízületek jó működésében, valamint a fizikai és szellemi teljesítőképesség megtartásában is.**

**Mennyit javasolt fogyasztanunk egy nap?**

**Naponta legalább 8 pohár folyadékot kell elfogyasztania a gyermekeknek, melynek döntő többségének (minimum 5 pohárnak) ivóvíznek kell lennie.**

Ahogy tápanyagszükségletünk, úgy vízszükségletünk is számos tényezőtől függ, mint az életkortól, a testtömegetől, az egészségi állapottól, a külső hőmérséklettől és a fizikai igénybevételtől.

Minél nagyobb a testtömeg, annál több folyadékra van szükségünk. **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 folyadékfogyasztásra.

**A vízháztartás felborulásának következményei**

Egy egészséges felnőtt és egy iskolás gyermek testének víztartalma állandó, 60-65%. Ennek az állandó víztartalomnak

a megőrzésére kell törekedni. Mivel vizet folyamatosan veszítünk a nap folyamán – belső anyagcsere-folyamatok által, bőrön keresztüli párolgással, izzadással, valamint vizelettel és széklettel –, ha az elveszített mennyiséget nem pótoljuk, dehidratációról (vízhiány/kiszáradás) beszélünk.

**A dehidratáció (tehát a vízhiány/kiszáradás) hatásai:**

- 1% felett szomjúság
- 3% felett az izmok ereje és az állóképesség csökken
- 10-12% felett a hőtolerancia csökken, erős gyengeség
- 20% felett halálhoz vezet

**Miből vihetünk be vizet szervezetünkbe?**

**Gyakorlati tanácsok:**

- A folyadékon kívül a nagy víztartalmú élelmiszerek, mint a zöldségek, gyümölcsök, tej és tejtermékek, levesek, főzelékek fogyasztása is hozzájárul a megfelelő hidratáltsághoz.
- Szomjoltásra legideálisabb a csapvíz vagy az ásványvíz fogyasztása. Igyekezzünk a cukrozott üdítők fogyasztását minimalizálni, de a vízen kívül a folyadékbevitel színesítésére napi 1-1 pohár 100%-os gyümölcslé, zöldséglé, kakaó, gyümölcstea is beilleszthető a napi étrendbe.

**Érdekesség**

Gyakran a szomjúságot az agyunk éhségként érzékeli, akkor is, ha a táplálékbevitelünk megfelelő volt, pedig valójában folyadékhiányról van szó. Többek között ezért is érdemes minden étkezés előtt egy pohár folyadékot meginni.

## FOGLALKOZÁSJAVASLAT

A gyerekek rendeződjenek 2-3 fős csoportokba. Mindegyik csoport kap 10-10 műanyag poharat. Töltsenek meg annyi poharat amennyi folyadékot aznap már megittak és szóban értékeljék, hogy szerintük az aznapi aktivitásukat figyelembe véve elegendő volt a folyadékbevitelük, vagy amennyiben nem, akkor még mennyit kellene meginniük.

**Eszközигény:**

műanyag poharak, víz

