Voda ne sme biti mrzla, sladek čaj ali sok pa je že obrok

Otrok naj za žejo pije vodo, saj ga bo ta najbolj odžejala, hkrati pa nima ne kalorij, ne sladkorja, ne kislin in drugih dodatkov, kar pomeni, da je dobra tako za telo kot za zobe.

Nekaj vode naj bi zaužili takoj zjutraj, telo je običajno po prespani noči že rahlo dehidrirano. Večina te vode naj bo zaužita dopoldne, pitje velikih količin vode zvečer obremeni ledvice ponoči.

Že v zgodnji mladosti je smiselno otroka navaditi, da ima vedno pri roki kozarec z vodo. Pri vsakem obroku ponudimo otroku tudi kozarec hladne, ne pa mrzle vode, saj bi ta v vročini povzročila dodatno "segrevanje" otrokovega telesa.

Orientacijske vrednosti za vnos vode, ki smo jih povzeli in prilagodili po priporočilih DACH (nemške, avstrijske in švicarske referenčne vrednosti za vnos hranil, ki jih je leta 2004 privzelo tudi Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Otroci in mladostniki  | potrebna količina vode na dan [ml] | voda, ki jo dobimo s hrano [ml] | koliko vode moramo spiti [ml] |
| 1 do 4 let | 820 | 350 | 470 |
| 4 do 7 let  | 940 | 480 | 460 |
| 7 do 10 let  | 970 | 600 | 370 |
| 10 do 13 let | 1170 | 710 | 460 |
| 13 do 15 le | 1330 | 810 | 520 |
| 15 do 19 let | 1530 | 920 | 610 |

Večino vode dobimo s hrano. Priporoča se dva sadeža in velik krožnik zelenjave na dan.

Potreba po večji količini vode se pojavi:

* Če otrok telovadi
* V vročih poletnih dneh
* Pozimi ob bivanju v prostih s centralno kurjavo, saj ta zrak zelo izsuši
* Če otrok je veliko suhe hrane (sendviči) in malo sadja in zelenjave ter juhe

 Zelo odsvetujemo stalno pitje čajev, saj moti prebavo hrane, razredči prebavne sokove in kvarno vpliva na zobe.