

## Koliko vode potrebuje otrok?



Starši naj bodo poleti še posebej pozorni na to, da njihov otrok dovolj pije. Otrokovo žejo bo najbolj učinkovito "pogasila" voda. Poskrbimo, da bo neoporečna in vedno pri roki, saj se otrokove potrebe po tekočini v toplih poletnih dneh pri športni dejavnosti povečajo tudi za dvakrat.

### Koliko vode potrebuje otrok?

V nadaljevanju predstavljamo 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).

| Starost               | Vnos vode s |            |
|-----------------------|-------------|------------|
|                       | pijačami    | trdo hrano |
|                       | ml/dan      | ml/dan     |
| Dojenčki              |             |            |
| 0 do 4 mesece         | 620         | -          |
| 4 do 12 mesecev       | 400         | 500        |
| Otroci in mladostniki |             |            |
| 1 do 4 let            | 820         | 350        |
| 4 do 7 let            | 940         | 480        |
| 7 do 10 let           | 970         | 600        |
| 10 do 13 let          | 1.170       | 710        |
| 13 do 15 let          | 1.330       | 810        |
| 15 do 19 let          | 1.530       | 920        |

Potrebe po vodi, zapisane v tabeli, se povečajo pri povečani zunanji ali telesni temperaturi, povečani telesni dejavnosti, pri prekomernem uživanju soli, obilnem vnosu beljakovin ter pri različnih bolezenskih stanjih, npr. bruhanje in driska.

### Kaj naj otrok pije?

Otrok naj za žejo pije vodo. Voda bo otroka najbolj odžejala, hkrati pa nima ne kalorij, ne sladkorja, ne kislin in drugih dodatkov, kar pomeni, da je dobra tako za otrokovo telo kot za zobe. Že v zgodnji mladosti je smiselno otroka navaditi, da ima vedno pri roki kozarec z vodo (ali lonček z nastavkom). Pri vsakem obroku ponudimo otroku tudi kozarec hladne, ne pa mrzle vode, saj bi ta v vročini povzročila dodatno "segrevanje" otrokovega telesa.

Primerna pijača za otroke je tudi blagi nesladkani čaj. Opozarjamo, da nekatere instantne mešanice čajev vsebujejo tudi sladkor, zato jih odsvetujemo. Odsvetujemo tudi čaje, ki vsebujejo arome ali druge dodatke. 100-odstotni sokovi, "smoothiji" in druge pijače, ki vsebujejo sadje in zelenjavo, so v primerjavi z vodo energijsko in hranilno bogatejši, zato naj jih otroci, če niso dovolj fizično dejavni, pijejo le kot priboljšek in ne za "gašenje" žeje.

Otrokom namesto sladkih sirupov raje ponudimo 100-odstotni sok, ki ga razredčimo z vodo v razmerju 1:1. Za "gašenje" žeje odsvetujemo gazirane pijače in tiste, ki vsebujejo manj sadja ter veliko sladkorja in/ali drugih

dodatkov. Starejši otroci in najstniki naj bodo zmerni tudi pri pitju popularnih energijskih pijač in kol, ki vsebujejo kofein, saj ta deluje kot rahel diuretik in pospeši izločanje vode iz telesa.

### **Da dojenček ne bo žejen**

Čeprav dojenčki v prvih šestih mesecih življenja načeloma ne potrebujejo dodatne hrane in pijače, če jih mamice dojijo, pa za vroče poletne dni vseeno svetujemo, da jim ponudite neoporečno vodo. Pri najmlajših je za preprečevanje dehidracije priporočljivo tudi pogostejše dojenje, saj so prvi požirki materinega mleka bolj vodeni in tako učinkoviteje odžejajo.

### **Pijača na poti**

Navadimo se, da je plastenka z vodo reden gost v "troški" torbi in/ali avtomobilu. V vročih poletnih dneh toplá voda ni prijetnega okusa, zato lahko plastenko hranimo v posebni izolirni torbici, v kateri bo nekaj ur ohranila osvežujočo hladnost. Na daljših poteh moramo poskrbeti, da se dovolj pogosto ustavljamo in privoščimo otrokom nekaj gibanja in tekočino, lahko tudi 100-odstotne sokove in/ali "smoothije" (ti so že mala malica), ki nam jih ponujajo na nekaterih avtocestnih postajališčih.



### **Prvi znaki dehidracije**

Dehidracija ali pomanjkanje vode v telesu nastane, če v telo vnesemo premalo tekočine ali če jo veliko izgubimo, npr. z znojenjem. Skrb vzbujajoče je dejstvo, da lahko pri otroku dehidracijo dokaj hitro spregledamo, dokler posledice resno ne ogrozijo otrokovega zdravja. Starši moramo skrbeti, da otrok ne bo pretirano fizično dejaven v vročini ter da bo zaužil primerno količino tekočine, saj so običajno otroci preveč "zaposleni" z igro in drugimi (vodnimi) dejavnostmi in na pitje preprosto pozabijo. Poleg tega imajo otroci običajno zmanjšan občutek za žejo. Stavek "Mami, žejen sem...", ponavadi že pomeni blažjo obliko dehidracije, ki se pri otroku kaže tudi v suhih ustih in razpokanih ustnicah, utrujenosti, zmanjšani fizični dejavnosti in pretirani razdražljivosti.

Starši spremljamo, ali je raven tekočine v telesu primerna, tako, da opazujemo, kako pogosto otrok urinira in kakšne barve je urin. Manj pogosto uriniranje in temneje rumeno obarvan urin sta dobra pokazatelja pomanjkanja tekočine. Pri dojenčkih opazujemo "polnost" plenice; če so te več ur suhe, je to znak dehidracije.

Pri dehidraciji, ki je posledica okužb in jo spremljajo bruhanje, driska in/ali visoka temperatura, moramo takoj k zdravniku. Za takšne primere je priporočeno imeti pri roki rehidracijski prašek (mineralne soli), ki ga kupimo v lekarni.

### **Klimatizirani prostori**

V klimatiziranih prostorih (npr. avto, hotelske sobe, letalo), kjer je zrak suh in hladen, se potreba po vodi poveča. Občutek za žejo je v takih okoljih zavajajoč, zato naj otrok večkrat spije požirek tekočine.

### **Ne pozabimo na varnost**

Vsa voda iz pip v Evropi bi morala biti varna, razen če to ni posebej označeno. V hotelskih sobah/kopalnicah mora biti znak oz. opozorilo, da je voda pitna. Drugače pa je, če potujemo v bolj eksotične kraje, saj je lahko tam voda iz pipe, čeprav je navidezno čista, nevarna za zdravje. Če nismo prepričani, da je voda iz pipe ustrezna, ponudimo otroku embalirano vodo, ki naj jo pije po slamici. Enako velja za druge pijače in mleko, ki mora biti pasterizirano. Otroku tudi ne ponujamo pijač, v katerih je led, saj lahko predstavlja vir okužbe. Za dojenčke in malčke dosledno uporabljamo prekuhano ali kupljeno sterilno polnjeno vodo.