



ην ημέρα;

Από: Ελένη Χαδιαράκου

**Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα μόνο το 65% των παιδιών καταναλώνει καθημερινά την επαρκή ποσότητα νερού που χρειάζεται ο οργανισμός του. Εσείς ξέρετε αν το δικό σας παιδί καταναλώνει όσο χρειάζεται;**

Η ποσότητα νερού που χρειάζεται ένα παιδί την ημέρα εξαρτάται από παράγοντες όπως το φύλο, η ηλικία και το βάρος του. Επιπλέον, η θερμοκρασία του περιβάλλοντος, η υγρασία, και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας επηρεάζουν τις καθημερινές ανάγκες των παιδιών για νερό. **Σύμφωνα πάντως με έρευνα της Βρετανικής Εταιρίας Παιδιατρικής Διαιτολογίας κατά τη διάρκεια της ημέρας τα παιδιά θα πρέπει να καταναλώνουν συνολικά 6-8 ποτήρια** (μικρά ποτήρια για τα μικρά παιδιά και μεγαλύτερα ποτήρια για τα πιο μεγάλα παιδιά). Πέρα βέβαια από το νερό που καταναλώνεται στην καθαρή του μορφή, αρκετή ποσότητα νερού παίρνουν τα παιδιά από τις τροφές που καταναλώνουν. Ειδικά τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν νερό σε ποσότητα περίπου 90%.

### **Οι ευεργετικές ιδιότητες του νερού στα παιδιά**

Το νερό δεν έχει θερμίδες, συνεπώς προτιμάται ανεπιφύλακτα η κατανάλωσή του έναντι κάποιων άλλων ποτών ή χυμών. Το νερό βοηθάει στη βιοσύνθεση διαφόρων

χημικών ουσιών, διασπά τις πρωτεΐνες, διευκολύνει την πέψη και μειώνει τις τριβές μεταξύ των οργάνων. Το νερό διατηρεί σταθερή τη θερμοκρασία του σώματος. Το νερό διευκολύνει τη λειτουργία του εντέρου, προκαλεί συχνή διούρηση και καθαρίζει τον οργανισμό του παιδιού από τις τοξίνες. Ένα καλά ενυδατωμένο παιδί είναι ένα υγιές παιδί, αφού όλοι ξέρουμε ότι η αφυδάτωση κουράζει τα παιδιά, τους δημιουργεί πονοκεφάλους και κακή διάθεση με αποτέλεσμα να μην κάνουν την απαιτούμενη ενέργεια που χρειάζεται για μια δραστήρια και πιο υγιεινή ζωή.

### **Πόσο νερό χρειάζεται;**

#### **Ημερήσιες ανάγκες σε νερό για παιδιά**

- Από 4-8 ετών: 1,3 λίτρα
- Από 9-13 ετών: 2, 1 λίτρα
- Από 14-18 ετών: 2, 3 λίτρα

Μπορεί οι παραπάνω ποσότητες να φαίνονται υπερβολικές, αλλά υπολογίστε ότι αναφέρονται στην συνολική ποσότητα νερού, που προέρχεται και από άλλα ροφήματα όπως χυμούς, από φρούτα, λαχανικά και άλλα τρόφιμα. Ιδιαίτερα τα φρούτα και τα λαχανικά έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό. Για παράδειγμα η ντομάτα έχει περιεκτικότητα 94% σε νερό και το αγγούρι σχεδόν 97% ! Πρακτικά, 6 - 8 ποτήρια νερό την ημέρα μαζί με 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά καλύπτουν τις ανάγκες του παιδιού σε νερό. Προσοχή δώστε στην κατανάλωση νερού όταν το παιδί έχει έντονη φυσική δραστηριότητα.

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)