

Φροντίστε για τη σωστή ενυδάτωση του παιδιού σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βρισκόμαστε πλέον στην «καρδιά» της άνοιξης, η θερμοκρασία έχει αρχίσει να αυξάνεται σταδιακά και τα παιδιά περνούν περισσότερες ώρες σε εξωτερικούς χώρους.

Έτσι, οι γονείς θα πρέπει να φροντίζουν για την επαρκή ενυδάτωσή τους, ώστε να αναπληρώνονται οι αυξημένες απώλειες υγρών και να προλαμβάνονται τα συμπτώματα της αφυδάτωσης. Μάλιστα, ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δίνεται όχι μόνο στην τακτική υπενθύμιση προς τα παιδιά, προκειμένου να καταναλώνουν επαρκείς ποσότητες υγρών -καθώς εκείνα είναι πιθανό να το ξεχνούν εν μέσω παιχνιδιού ή να αγνοούν το αίσθημα της δίψας-, αλλά και στο είδος των ροφημάτων που τους προσφέρονται.

Έτσι, το νερό θα πρέπει να είναι το ρόφημα «πρώτης επιλογής», καθώς αποτελεί το ιδανικότερο μέσο ενυδάτωσης για μικρούς και μεγάλους. Ακόμη, σημαντική μπορεί να είναι και η συνεισφορά του γάλακτος στην ημερήσια πρόσληψη υγρών, αρκεί να προτιμάται κυρίως το λευκό γάλα, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά μετά την ηλικία των 2 ετών, και να αποφεύγονται τα τυποποιημένα σοκολατούχα προϊόντα με προσθήκη ζάχαρης ή τεχνητών γλυκαντικών.

Από την άλλη, οι φυσικοί χυμοί που δεν περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη, αποτελούν σαφώς ένα καλό μέσο ενυδάτωσης, το οποίο παράλληλα, προσφέρει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Ωστόσο, καθώς περιέχουν και αρκετές θερμίδες θα ήταν καλό να καταναλώνονται σε ελεγχόμενη ποσότητα και συχνότητα, ενώ ακόμη πιο περιορισμένη θα πρέπει να είναι η κατανάλωση χυμών και φρουτοποτών με προσθήκη ζάχαρης, τα οποία προσφέρουν στα παιδιά «κενές» θερμίδες και συμβάλλουν στην αύξηση της ενεργειακής πρόσληψης.

Τέλος, ροφήματα όπως τα αναψυκτικά με ή χωρίς προσθήκη ζάχαρης και τα αθλητικά ποτά στερούνται διατροφικής αξίας και μπορεί να αντικαταστήσουν άλλα θρεπτικά τρόφιμα στη διατροφή των παιδιών, ενώ τα καφεϊνούχα ροφήματα και τα ενεργειακά ποτά δε θα πρέπει να αποτελούν επιλογές για την κάλυψη των αναγκών των παιδιών σε υγρά.

Πηγή: nadiatrofis.gr