

Zalecenia dotyczące spożywania wody przez uczniów

Niniejsze zalecenia, dotyczące spożywania wody przez uczniów zostały opracowane m.in. na podstawie materiałów WHO, Panelu ds. Produktów Dietetycznych, Żywienia i Alergii Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA, 2010) oraz raportu „Wise up on water” Water UK, 2006.

Woda jest niezbędna do życia

Konieczność regularnego nawadniania organizmu jest jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka. Dzieci są szczególnie narażone na odwodnienie, ponieważ np. w porównaniu z osobami dorosłymi tracą więcej wody przez powierzchnię skóry w stosunku do masy ciała, w dodatku rzadziej odczuwają pragnienie.

Zaleca się zastępowanie wodą słodkich napojów, które z jednej strony dają uczucie sytości i sprawiają, że dziecko nie ma ochoty na pełnowartościowy posiłek, z drugiej z kolei strony dostarczają wielu kalorii, zwiększając prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z utrzymaniem prawidłowej masy ciała. Wobec faktu gwałtownego narastania zjawiska otyłości wśród dzieci i dorosłych konieczne jest zastąpienie wodą słodkich napojów, w tym tzw. napojów energetyzujących.

Z ww. względów woda, a w szczególności woda niegazowana jest zalecana przez pediatrów jako podstawowy napój dla dzieci. Udowodniono również, że regularne picie wody poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania, w efekcie przyczyniając się do poprawy wyników w nauce.

W Polsce skład wody pitnej dostarczanej wodociągami jest monitorowany przez przedsiębiorstwa wodociągowe i Państwową Inspekcję Sanitarną. Oznacza to, że woda dostarczana przez wodociągi do budynków placówek nauczania i wychowania jest zdatna do spożycia.

Odwodnienie jest groźne dla życia! Oto pierwsze objawy:

- osłabienie;
- zawroty głowy;
- suchość w ustach;
- obniżenie koncentracji;
- wypieki na twarzy;
- ból głowy;

- w czasie ćwiczeń fizycznych wodę należy pić w odstępach co 10-15 minut, przy czym picie wody należy rozpocząć przed jej utratą w procesie pocenia;
- warto zamawiać wodę do posiłków jedzonych poza domem.

Normy spożycia wody:

	Dzieci 9-13 lat	Młodzież 14 -18 lat	Dorośli
Mężczyźni/chłopcy	2,1 litra dziennie	2,5 litra dziennie	2,5 litra dziennie
Kobiety/dziewczęta	1,9 litra dziennie	2 litry dziennie	2 litry dziennie

Dr n. med. Łukasz Balwicki



Koordinator Programu Zawodniacy
Polskie Towarzystwo Programów
Zdrowotnych

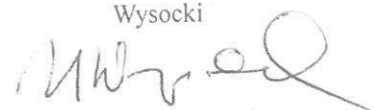
Marek Posobkiewicz



p.o. Głównego Inspektora Sanitarnego

Prof. dr hab. n. med. Mirosław J.

Wysocki



Dyrektor Narodowego Instytutu
Zdrowia Publicznego - PZH