W JAKI SPOSÓB ZACHĘCAĆ DZIECI DO PICIA WODY?

„Mamo! Nie chcę pić wody! Wolę oranżadę!” – to najczęściej słyszy rodzic, kiedy próbuje nakłonić swoją pociechę do wypicia szklanki wody. Niestety, najmłodsi nie lubią jej i piją jej bardzo mało. Woda nie ma intensywnego smaku, nie przyciąga ich uwagi kolorem. Dzieci kochają też bąbelki! W porównaniu z barwnymi, słodkimi napojami, zwykła niegazowana woda jest dla nich po prostu nudna. Żeby dziecko częściej po nią sięgało, my rodzice powinniśmy już od najwcześniejszych lat przyzwyczajać je do jej picia!

Bądźmy przykładem! To najprostszy i bardzo skuteczny sposób, aby nauczyć nasze dziecko nawyku picia wody i zasad zdrowego odżywiania. „Nie chcę frytek babciu! Wolę ryż!” – czy uważasz, że Twoje dziecko nigdy nie wypowie takich słów? To nie jest niemożliwe! Twoja pociecha będzie sięgać po zdrowe przekąski, ale aby tak się stało, sami musimy unikać frytek i hamburgerów, a owoce i warzywa powinny być stałym elementem naszych posiłków. Nigdy nie przekonamy dziecka do picia wody, jeśli najpierw przyzwyczaimy go do słodkiego smaku herbaty czy innych napojów lub jeśli sami w jego obecności będziemy pić wszystko, tylko nie wodę. Dajmy dziecku szansę. Niech pozna i przyzwyczai się do neutralnego smaku wody jak najwcześniej, wtedy samo będzie wybierać ją w pierwszej kolejności. Nie obawiaj się, że dziecko nie zaakceptuje płynu, który nie jest słodki – to bezzasadne.

Gdy Twoje dziecko prosi o coś do picia, podaj mu szklankę wody. Postępuj tak już od najwcześniejszych lat jego życia. Jeżeli wciąż będzie grymasić, zastosuj pewien „podstęp”. Nalej wodę do ulubionego kubka dziecka i dodaj odrobinę świeżego soku z cytryny, pomarańczy czy mandarynki. Dzięki temu woda nabierze ciekawego dla dziecka smaku i chętniej ją wypije. Bardzo możliwe, że poprosi o więcej! Wykorzystuj słomki i kolorowe kubki – to gadżety, które dodatkowo uatrakcyjnią wodę. Już maluchowi pozwalaj na odrobinę samodzielności i pozwól nalewać wodę do kubeczka. Czasami możliwość naśladowania „dorosłej” czynności jest wystarczającą zachętą.

Dzieci uwielbiają bawić się wodą! A my rodzice wiemy o tym najlepiej. Ile razy musieliśmy wycierać szmatką kałuże, które nasze dzieci zrobiły w kuchni czy w łazience podczas zabaw? Najmłodsi uwielbiają brać kąpiel w wannie albo bawić się w przelewanie wody, stojąc na stołku przy zlewie. Woda jest niezmiernie ciekawa dla naszej pociechy, daje wiele możliwości i bynajmniej nie służy tylko do picia. Skorzystajmy z tego! Rozmawiajmy z dziećmi o wodzie, o tym jak ważna jest dla otaczającego nas środowiska, jakie ma możliwości i zastosowania. Niech dzieci dowiadują się o niej nie tylko od nauczycieli, ale również od nas! Wytłumaczmy szkrabowi, że bez wody nie byłoby nas, nie rosłyby rośliny, a

króliczki nie skakałyby po polanie. Dzięki temu dziecko doceni wodę, a być może będzie też dbało, aby nie marnowała się w domu. To nie tylko sposób na poszerzenie jego wiedzy, ale też na zacieśnienie Waszych relacji. Inicjujmy zabawy związane z motywem wody. Przeprowadzajmy mini-eksperymenty. To będzie dla nich świetna rozrywka, a także pożyteczna lekcja. Poprzez zabawę dziecko rozwija swoje zdolności emocjonalno-poznawcze. Może się także relaksować i wyciszyć. Pobaw się z dzieckiem podczas kąpieli w wannie, a z pewnością prześpi smacznie całą noc .

Podczas zabaw wykorzystujcie ulubione przedmioty pociechy. Niech ozdobi kubek, który będzie służył do picia wody, pobawi się jej smakiem i kolorem. Najmłodsi uwielbiają też puszczać bańki wodne, barwić wodę farbami, bawić się nią w ogródku, kiedy jest ciepło czy przelewać wodę do naczyń o różnych kształtach. Dzięki zabawom dziecko dowie się, co to jest objętość albo jaki jest związek pojemności naczynia z jego wielkością i kształtem. Dobrym pomysłem są również zajęcie rodzinne, jak np. wspólne podlewanie roślin. Czyż nie jest to wspaniały sposób na przyjemne i pożyteczne spędzenie czasu ze swoją pociechą? Pamiętajmy, że dając dobry przykład będziemy w stanie zdziałać o wiele więcej niż nakazując czy zabraniając. Rozmawiajmy o wodzie, zachęcamy dzieci do zabaw! Nasz wysiłek z pewnością zaprocentuje na przyszłość!

To my, rodzice, mamy największy wpływ na to, jakie będzie życie naszego dziecka. Staramy się zapewnić mu wszystko to, co potrzebuje, aby wyrosło na spełnionego i szczęśliwego człowieka. A czy dbamy też o to, co je i pije?

Dobrze zaplanowany jadłospis to samo zdrowie dla nas i naszego potomstwa! To, co dziecko spożywa we wczesnym okresie swojego życia ma ogromny wpływ na jego rozwój fizyczny, emocjonalny i intelektualny. Co zatem robić?

Zacznij od podstaw. Już dziś postaraj się dopilnować, aby Twoja pociecha zjadła śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i nie zapomniała o kolacji. Od 4 do 5 posiłków codziennie – to zasada, o której nigdy nie powinniśmy zapominać. Dopilnuj, aby dziecko jadło dania bogate w produkty pełnoziarniste, niskotłuszczowe mleko i jego przetwory, chude mięso, ryby i wędliny. Do każdego posiłku koniecznie zaproponuj jabłko, marchewkę czy banana. Owoce i warzywa dostarczają mnóstwo witamin i mikroelementów. Nie zapominaj też, aby częstować je zdrowymi przekąskami – na przykład różnego rodzaju orzechami.

Nie podawaj swojemu dziecku przesolonych lub nadmiernie słodkich dań. Cukier i sól w nadmiernych ilościach mogą mu zaszkodzić. Dzieci uwielbiają słodycze. Wprost niemożliwe wydaje się powiedzenie stanowczego „nie”, kiedy nasz szkrab błaga w sklepie o czekoladkę. Tak, to prawda, ciężko jest sprawić, aby dziecko zrezygnowało ze słodyczy. Mamy jednak dla

Ciebie radę – wprowadź zasadę tzw. „sobotniego cukierka”. Raz w tygodniu, w dowolnie ustalony z dzieckiem dzień pozwólmy mu na niewielką ilość ulubionych słodyczy.
Woda to podstawowy element zdrowej diety Twojego dziecka!
To, ile dziecko pije wody jest tak samo ważne dla jego zdrowia jak jedzenie najbardziej wartościowej żywności! Zachęcajmy więc, aby piło ją często, małymi łykami, nawet kiedy nie odczuwa pragnienia. Czy wiesz, że woda jest jedynym napojem, który Ty i Twoje dziecko możecie pić w zasadzie bez ograniczeń? Ile wody powinni pić najmłodsi? Każdego dnia dziecko potrzebuje średnio ok. 1,5 l wody. To zapotrzebowanie jest jednak uzależnione od wieku, płci, aktywności, diety i oczywiście temperatury. Warto, żebyś zapoznał(a) się z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia dotyczącymi optymalnej ilości wody dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wg specjalistów najmłodsi w wieku od 1 do 3 lat potrzebują 1300 mililitrów wody dziennie. Dzieci od 4 do 6 lat potrzebują już 1700 mililitrów wody. 1900 mililitrów wody dziennie to zapotrzebowanie dzieci w wieku od 7 do 9 lat. W przypadku starszych dzieci ilości jeszcze się zwiększają i są uzależnione od płci. Część tego zapotrzebowania pokrywa pożywienie (zwłaszcza owoce i warzywa), ale większość dziecko powinno po prostu wypić w postaci płynu – woda jest dla niego najlepsza, bo najbardziej naturalna.

O czym powinniśmy pamiętać?

Warto zwrócić uwagę na zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zgodnie z którymi nie powinniśmy wypijać więcej niż 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego. To znaczy, że jeśli zgodnie z zaleceniami żywieniowymi dziecko powinno otrzymać dziennie np. 1200 kalorii, to z płynów nie powinno pochodzić więcej niż 120 kalorii. Przekraczanie tego zalecenia to zwiększone ryzyko wystąpienia nadwagi i otyłości. Pamiętajmy, że jeżeli od pierwszych lat dziecka zadbamy, by jego dieta była zróżnicowana, pełna warzyw i owoców, bogata w składniki odżywcze, zawierająca dostateczną ilość wody i ograniczoną ilość słodkich napojów, możemy zmniejszyć ryzyko pojawienia się w jego dorosłym życiu nadwagi, otyłości, cukrzycy czy chorób układu krążenia! Czyż nie powinno być to dla nas rodziców najważniejsze?

Co robimy?

Poprzez zabawę uczymy maluchy, jak zdrowo się odżywiać i ile pić wody. Kształtujemy proekologiczne postawy.
Pomagamy zapobiegać nadwadze i otyłości wśród najmłodszych.