



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## Zalecane ilości spożycia płynów dla dzieci w wieku 4-6 lat?



**Ponad 6 szklanek (1600 ml)**

Dzieci w wieku 4-6 lat powinny spożywać 1600 ml płynów. Pamiętaj, że ok. 300 ml wody zawartej jest w pokarmach stałych. Zatem w postaci płynów, takich jak woda czy mleko, dzieci powinny wypijać około 1300 ml.

### Jaką wodę można podać dziecku?

- wodę źródlaną,
- naturalną wodę mineralną,
  - niskozmineralizowana < 500 mg/1 l składników rozpuszczalnych,
  - niskosodowa (<20 mg jonów sodu/1l),
  - niskosiarczanowa,
- ewentualnie ostudzona przegotowana woda kranowa.





Drogi Rodzicu,  
więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci  
znajdziesz na stronie: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)





ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## Objawy niedoboru wody w organizmie

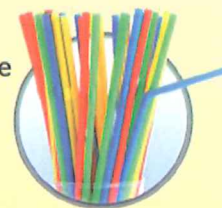
-  Gorsza praca wszystkich narządów
-  Uczucie zmęczenia podczas zabawy
-  Obniżona koncentracja i uwaga
-  Skłonność do irytacji i senności





## Jak zachęcać dzieci do picia wody?



Zaproponuj Maluszkowi wodę z dodatkiem cytryny bądź limonki, pomarańczy lub zielonego ogórka. Okazjonalnie możesz dodać do napoju listki świeżej mięty. Wtedy jej smak stanie się bardziej wyrazisty, a kolorowy wygląd zachwyci niejednego spragnionego.

Zaproponuj wodę w kolorowym kubeczku lub bidonie. Świetną zabawą będzie picie przez kolorową słomkę powyginaną w różne strony, dzięki temu dodatkowo zadbasz o prawidłowy rozwój aparatu mowy małego dziecka.



-  Zawsze pochwal malucha gdy pije lub prosi o wodę.
-  Podkreślaj znaczenie wody dla organizmu we wspólnych zabawach z dziećmi – nadaj wodzie magicznych właściwości i mów o niej jak o wspaniałym eliksirze.
-  Butelki i nakrętki po wypitej wodzie to świetny materiał do tworzenia kolorowych stworów, pieczętek.
-  Daj dobry przykład i sięgaj po wodę, gdy Tobie chce się pić.