**Dlaczego organizm mamy i dziecka tak bardzo potrzebuje wody?**

**Woda – niezbędny element zdrowej diety**

**Woda pełni w organizmie człowieka szereg istotnych funkcji. Jest między innymi substancją budulcową, uniwersalnym rozpuszczalnikiem, uczestniczy również w transporcie składników odżywczych. O odpowiednie nawodnienie organizmu powinny dbać w sposób szczególny kobiety w ciąży i mamy karmiące piersią. Warto też wyrabiać u dziecka nawyk gaszenia pragnienia wodą.**

Właściwe nawodnienie jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania wszystkich żyjących organizmów. **Ciało dorosłego człowieka składa się w 60% z wody, natomiast ciało dziecka aż w 75%**[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftn1). Utrata nawet 1-2% płynów może prowadzić do zaburzenia prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftn2).

**Kiedy podawać dziecku wodę?**

W czasie wyłącznego karmienia piersią, które zgodnie z zaleceniami WHO powinno trwać przez pierwsze 6 miesięcy życia, nie trzeba dodatkowo dopajać niemowlęcia. Inaczej jest w przypadku dzieci starszych. Jak pokazują wyniki badania opinii na temat karmienia piersią, przeprowadzonego w ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia**”,** większość, bo 61% kobiet ma świadomość, że na etapie rozszerzania diety dziecka należy podawać mu wyłącznie wodę. **U dzieci w wieku od pierwszego roku życia do 3 lat zapotrzebowanie na płyny wynosi około 1300 ml na dobę**[**[3]**](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftn3)**.**

**Jaką wodę wybrać dla dziecka?**

W diecie dzieci ogromne znaczenie ma jakość wody, której używamy do codziennego przygotowania, zup, przecierów i soków. **Woda przeznaczona dla niemowląt musi mieć naturalną czystość chemiczną, mikrobiologiczną, a także odpowiedni skład mineralny**[**[4]**](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftn4)**.**

l Niemowlęta powinny pić przede wszystkim wody źródlane i naturalne wody mineralne niskosodowe (< 20 mg jonów sodu / 1 l), niskomineralizowane (< 500 mg / 1 l rozpuszczonych składników) i niskosiaczanowe[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftn5).

l Starsze dzieci mogą pić wodę, której stopień mineralizacji jest wyższy (< 1000 mg / 1 l).

**Ile wody powinniśmy pić?**

Zapotrzebowanie na wodę regulują jednak nie tylko indywidualne potrzeby konkretnego człowieka (takie jak wiek, płeć oraz aktywność fizyczna), ale i warunki niezależne od tych czynników (m.in. klimat lub temperatura otoczenia). **Na prawidłowe nawodnienie organizmu szczególną uwagę zwracać powinny przede wszystkim osoby starsze, kobiety w ciąży oraz karmiące piersią**. Zgodnie z zaleceniami specjalistów kobiety w ciąży powinny pić około 2-2,5 l płynów dziennie[[6]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftn6), natomiast kobiety karmiące około 2,7 l[[7]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftn7). Odpowiednie nawodnienie jest także niezwykle istotne w przypadku komponowania **diety niemowląt i małych** **dzieci**. 1000 pierwszych dni życia dziecka, już od momentu poczęcia, to czas, który ma fundamentalne znaczenie dla rozwoju człowieka w chwili obecnej oraz w przyszłości. Jeszcze długo po narodzinach, w okresie karmienia piersią i rozszerzenia diety dziecka: intensywnie rozwija się jego mózg, kształtuje się układ odpornościowy, dojrzewa układ pokarmowy oraz programuje się jego metabolizm. W tym czasie także kształtują się nawyki żywieniowe. Dlatego najlepszą formą zaspokojenia pragnienia dziecka jest podawanie mu właśnie wody, której wypicie jest dla naszego organizmu dużo bardziej korzystne niż zaspokojone pragnienia innymi, często słodzonymi płynami. Zbyt duży udział w diecie cukrów prostych (na przykład glukozy, fruktozy czy sacharozy), które są składnikami napojów słodzonych oraz wód smakowych, utrudnia wchłanianie niektórych wartościowych dla organizmu pierwiastków, w tym – żelaza i cynku. Nadmiar cukrów w diecie dodatkowo sprzyja powstawaniu nadwagi i otyłości. **Jeśli chcemy urozmaicić smak wody, warto dodać do niej od czasu do czasu przyprawy, świeże zioła lub sok z cytrusów.** Nie tylko wzbogaci to jej walory smakowe, ale i doda cennych wartości odżywczych. Imbir wpłynie pozytywnie na koncentrację, cynamon ustabilizuje poziom cukru we krwi, a soki z cytrusów wzmocnią układ odpornościowy organizmu i wpłyną korzystnie na cerę.

**Źródło cennych składników odżywczych**

Picie wody jest niezbędnym elementem codziennej diety. Pobudza ona metabolizm, wpływa pozytywnie na pracę wątroby oraz jelit, redukuje cholesterol oraz poprawia wygląd

i elastyczność skóry. Istotną rolą wody jest usuwanie toksyn i wszelkich szkodliwych substacji z organizmu.. Szczególnie ważne dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu są obecne w niej **wodorowęglany. Neutralizują one kwasy żołądkowe, przyspieszają trawienie**[**[8]**](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftn8) **i zmniejszają dolegliwości związane z nadkwasotą**[[9]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftn9). Picie wody jest także sposobem na dostarczenie naszemu organizmowi innych cennych składników mineralnych w tym:

l **potasu** – odpowiedzialnego za przesyłanie impulsów nerwowych oraz za skurcze mięśni[[10]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftn10);

l **magnezu** – który uczestniczy w ponad 300 reakcjach enzymatycznych i w większości reakcji hormonalnych, a także w metabolizmie energetycznym[[11]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftn11);

l **sodu** – niezbędnego do wymiany wody pomiędzy komórkami a substancją międzykomórkową[[12]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftn12);

l **siarczanów** – które wpływają na prawidłowe funkcjonowania komórek[[13]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftn13).

Więcej informacji na temat żywienia kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz najmłodszych dzieci znaleźć można na edukacyjnej platformie www.1000dni.pl

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftnref1) A. Adamczyk-Lorenc, M. Derkowska-Sitarz, *Rola składników mineralnych rozpuszczanych w wodzie pitnej dla organizmu człowieka*, źródło: http://www.wodadlazdrowia.pl/pl/27934/0/rola\_skladnikow\_mineralnych\_w\_wodzie.html

[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftnref2) M. Jarosz, *Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012.

[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftnref3) *Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia…,* s. 34.

[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftnref4) *Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. Roku życia…,* s. 34.

[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftnref5) *Stanowisko Ekspertów w sprawie zaleceń dotyczących spożycia wody i innych napojów przez niemowlęta, dzieci i młodzież*, [w:] „Standardy Medyczne”, 2011.

[[6]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftnref6) *Poradnik żywienia kobiet w ciąży, oprac. D. Świątkowska, Instytut Matki i Dziecka, s. 56.,*

[[7]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftnref7) *Poradnik karmienia piersią,* Wydawnictwo Lekarskie PZWL, s. 106.

[[8]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftnref8) A. Adamczyk-Lorenc, M. Derkowska-Sitarz, *Rola składników mineralnych rozpuszczanych…*

[[9]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftnref9) M. Schlegel-Zawadzka, T. Wojtaszek, *Jaką wodę warto pić?*, źródło: http://dieta.mp.pl/zasady/107898,jaka-wode-pic

[[10]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftnref10) A. Adamczyk-Lorenc, M. Derkowska-Sitarz, *Rola składników mineralnych rozpuszczanych…*

[[11]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftnref11) B. Przygoda, *Magnez,* źródło: http://dieta.mp.pl/zasady/73839,magnez

[[12]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftnref12) A. Adamczyk-Lorenc, M. Derkowska-Sitarz, *Rola składników mineralnych rozpuszczanych…*

[[13]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=2a3b39bad475834d4e2c16e5f7930931&id=25543&typ=epr#_ftnref13) *Tamże.*