



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## Woda kontra napoje słodzone i gazowane

Woda jest bardzo ważnym składnikiem naszego organizmu, stanowi aż 60-70% masy ciała człowieka. U niemowląt zapotrzebowanie na wodę, w przeliczeniu na kilogram masy ciała, jest aż czterokrotnie większe niż u osób dorosłych. Dodatkowo woda to najlepszy sposób na ugaszenie pragnienia. W zależności od składu mineralnego może dostarczyć organizmowi niezbędne składniki mineralne, takie jak: wapń, magnez czy potas. Pierwiastki te występują w niej w formie jonowej, co zwiększa ich przyswajalność.

Pod względem stopnia mineralizacji wyróżniamy wody:

- **niskozmineralizowane** (zawierające < 500 mg soli mineralnych na litr)
- **średniozmineralizowane** (zawierające od 500 do 1500 mg składników mineralnych na litr)
- **wysokozmineralizowane** (zawierające >1500 mg/l)
  - woda stołowa, czyli woda źródłana wzbogacona w sole mineralne
  - woda lecznicza (zawiera >4000 mg/l składników mineralnych). Spożywanie tego rodzaju wody wymaga wcześniejszej konsultacji z lekarzem. Nie jest polecana dzieciom.

**Dla dzieci do 3 roku życia najlepsza jest woda źródłana lub naturalna woda mineralna (niskozmineralizowana, niskosodowa i niskosiarczanowa). Dzieciom powyżej 3. roku życia dodatkowo można podawać wody średniozmineralizowane.**

### Czy wiesz, że...

Woda również ma swój termin przydatności do spożycia, aby wydłużyć świeżość wody, należy wstawić ją do lodówki oraz pamiętać, aby zawsze zakręcać korek, gdyż do niezakręconej butelki łatwiej dostają się zanieczyszczenia. Woda dłużej zachowa zdatność do spożycia, jeżeli będziemy ją przelewać i pić ze szklanki, wówczas bakterie obecne w jamie ustnej nie przedostaną się do butelki.

Woda gazowana, ze względu na obecność dwutlenku węgla, ma właściwości bakteriostatyczne i nieco dłużej zachowuje świeżość.

Najlepiej jest wypić wodę w ciągu 48 godzin od otwarcia butelki.



## ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

**Słodzone napoje** kuszą intensywnością smaków oraz fantazyjnymi kolorami. Jednak warto przyjrzeć się bliżej składom takich napojów. Wówczas można zauważyć, że są pozbawione składników odżywczych, także witamin i minerałów. Zawierają natomiast bardzo duże ilości cukru. Niestety coraz częściej zauważalne jest dosładzanie napojów tańszym zamiennikiem cukru, czyli **syropem glukozowo-fruktozowym**. Spożywany w nadmiernych ilościach sprzyja rozwojowi tzw. zespołu metabolicznego, objawiającego się otyłością brzuszną, nadciśnieniem, nieprawidłowym poziomem lipidów oraz podwyższonym stężeniem glukozy we krwi.

Zbyt duża ilość cukru w diecie dzieci powoduje u nich nadmierne pobudzenie i problemy z koncentracją. Ponadto zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę, próchnicę, otyłość oraz choroby układu sercowo-naczyniowego w przyszłości.

Ponadto dzieci, które piją nadmierne ilości słodzonych napojów lub soków owocowych, odmawiają spożywania głównych posiłków, gdyż nie odczuwają już głodu. Także dlatego najlepszym sposobem nawadniania organizmu w ciągu dnia jest picie wody.

Słodzone i gazowane napoje oprócz cukru zawierają wiele innych, niekorzystnych dla naszego organizmu substancji, m.in. **sztuczne barwniki**, **konserwanty**. Należy unikać połączenia benzoesanu sodu oraz witaminy C, określanej również jako kwas askorbinowy. Zestawienie obu tych substancji w jednym napoju może powodować wytrącenie się rakotwórczej substancji - **benzenu**.

Niektóre napoje w swoim składzie zamiast cukru zawierają słodzik, np. **acesulfam K** (E950) czy **aspartam** (E951), **cyklaminian sodu** (E952), **izomaltoza** (E953), **sacharyna** (E954), które podejrzewane są o powodowanie zaburzeń koncentracji, bezsenności, a także bólów brzucha oraz bólów i zawrotów głowy. Ze względu na wątpliwości w zakresie bezpieczeństwa takich produktów, lepiej nie podawać tych substancji dzieciom.



## ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

### Woda gazowana vs. woda niegazowana

- Nie ulega wątpliwości, iż najlepszym sposobem gaszenia pragnienia i nawodnienia organizmu jest spożywanie wody źródlanej lub naturalnej wody mineralnej. Głównym jej walorem jest brak konserwantów, barwników, aromatów i innych dodatków. Zarówno woda gazowana jak i niegazowana nie zawierają kalorii.
- Wody nasycone CO<sub>2</sub> mogą podrażniać śluzówkę przewodu pokarmowego, powodować uczucie rozpierania oraz utrudnione wchłanianie niektórych składników odżywczych. Jednak woda gazowana ma swoje zalety: nasycenie CO<sub>2</sub> powoduje, że woda dłużej zachowuje czystość mikrobiologiczną, gdyż dwutlenek węgla w połączeniu z wodorem tworzy **kwas węglowy**, który działa bakteriostatycznie i bakterioobójczo.
- Dodawany do napojów gazowanych dwutlenek węgla ma działanie przede wszystkim orzeźwiające i ochładzające. Dwutlenek węgla wzmaga trawienie oraz poprawia apetyt. Jednak nie każdy może spożywać napoje gazowane. Szczególnie muszą uważać osoby z chorobą wrzodową żołądka, refluksem żołądkowo-przełykowym, a także osoby z innymi problemami gastrycznymi, w stanach pooperacyjnych i osoby z zespołem jelita drażliwego lub mające wzdęcia. Nie są także zalecane małym dzieciom, gdyż pęcherzyki gazu mogą wywołać bóle brzucha. Kobietom w ciąży i karmiącym zaleca się picie wody niegazowanej. U zdrowych osób, nie odczuwających dyskomfortu po spożyciu wody gazowanej, nie ma przeciwwskazań do jej stosowania.

### Dbajmy o nawodnienie organizmu!

Niemowlę karmione wyłącznie piersią nie potrzebuje dopajania dodatkowymi płynami, jednak gdy dieta malucha jest rozszerzana to jednocześnie zwiększa się zapotrzebowanie na płyny.

**Dzieci w wieku 1-3 lat powinny wypijać ok. 1000 ml w ciągu dnia.**

**Dzieci w wieku 4-6 lat powinny wypijać ok. 1300 ml w ciągu dnia.**

W niektórych przypadkach należy zwiększyć podaż przyjmowanych płynów, aby zapobiec odwodnieniu. Dodatkową ilość płynu należy dostarczyć dzieciom w przebiegu choroby, podczas biegunki lub wymiotów, a także w czasie upalnych dni.

Objawy świadczące o konieczności uzupełnienia płynów to: pragnienie, senność, zmęczenie, utrata elastyczności skóry, wysuszona śluzówka, płacz bez łez, niewielka ilość moczu o intensywnym zabarwieniu.



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

### Jak urozmaicić smak wody?

- Bardzo trudno jest zmienić nawyki żywieniowe i nagle zrezygnować z napojów słodzonych na rzecz wody. Natomiast dzieci, które od okresu niemowlęcego gaszą pragnienie wodą mineralną, w przyszłości chętniej wybierają wodę jako główne źródło organizmu płynów w diecie.
- Aby zachęcić dzieci do picia wody można do niej dodawać plasterki ulubionych owoców np. pomarańczy, cytryny, truskawek; listki mięty lub melisy czy plasterki zielonego ogórka. Wówczas woda będzie miała atrakcyjny wygląd i bardziej wyrazisty smak. Na chłodniejsze dni bardzo dobrze sprawdza się woda z tartym imbirem, miodem i plasterkiem cytryny.

### Co oprócz wody?

- Urozmaiceniem dla wody mogą być od czasu do czasu świeżo wyciskane soki owocowe lub warzywne, np. sok pomidorowy zawiera bardzo duże ilości potasu, natomiast świeżo wyciskane soki z owoców cytrusowych są bogate w witaminę C. Ze względu na zawartość dużej ilości naturalnie występującego cukru w sokach owocowych zaleca się, aby dzieci spożywały nie więcej niż pół szklanki soku w ciągu dnia, co stanowi równoważność 1 porcji owoców. Soki nie powinny być podawane dzieciom w celu gaszenia pragnienia ale mogą stanowić formę zdrowego posiłku!
- Innym zalecanym sposobem nawodnienia organizmu jest spożywanie niesłodzonych owocowych herbatek.