



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Woda na pragnienie

Jakie są zalecane ilości spożycia płynów dla dzieci w wieku 1-3 lata?



Okolo 5 szklanek (1300ml)

Dzieci w wieku 1-3 lata powinny spożywać 1300 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 okolo 1000 ml.

Jaką wodę wybrać?

Dla niemowląt i dzieci do lat 3 najlepsza jest woda źródlana lub naturalna woda mineralna. Należy wybierać te, które są niskozmineralizowane i posiadają atest.

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.