

## **Zalecenia dotyczące spożywania wody przez uczniów**

Niniejsze zalecenia, dotyczące spożywania wody przez uczniów zostały opracowane m.in. na podstawie materiałów WHO, Panelu ds. Produktów Dietetycznych, Żywienia i Alergii Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA, 2010) oraz raportu „Wise up on water” Water UK, 2006.

### **Woda jest niezbędna do życia**

Konieczność regularnego nawadniania organizmu jest jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka. Dzieci są szczególnie narażone na odwodnienie, ponieważ np. w porównaniu z osobami dorosłymi tracą więcej wody przez powierzchnię skóry w stosunku do masy ciała, w dodatku rzadziej odczuwają pragnienie.

Zaleca się zastępowanie wodą słodkich napojów, które z jednej strony dają uczucie sytości i sprawiają, że dziecko nie ma ochoty na pełnowartościowy posiłek, z drugiej z kolei strony dostarczają wielu kalorii, zwiększając prawdopodobieństwo wystąpienia problemów z utrzymaniem prawidłowej masy ciała. Wobec faktu gwałtownego narastania zjawiska otyłości wśród dzieci i dorosłych konieczne jest zastąpienie wodą słodkich napojów, w tym tzw. napojów energetyzujących.

Z ww. względów woda, a w szczególności woda niegazowana jest zalecana przez pediatrów jako podstawowy napój dla dzieci. Udowodniono również, że regularne picie wody poprawia koncentrację i zdolność zapamiętywania, w efekcie przyczyniając się do poprawy wyników w nauce.

W Polsce skład wody pitnej dostarczanej wodociągami jest monitorowany przez przedsiębiorstwa wodociągowe i Państwową Inspekcję Sanitarną. Oznacza to, że woda dostarczana przez wodociągi do budynków placówek nauczania i wychowania jest zdatna do spożycia.

### **Odwodnienie jest groźne dla życia! Oto pierwsze objawy:**

- osłabienie;
- zawroty głowy;
- suchość w ustach;
- obniżenie koncentracji;
- wypieki na twarzy;
- ból głowy;

- podwyższenie temperatury ciała;
- przyspieszona akcja serca;
- zmęczenie;
- mała objętość i ciemny kolor moczu.

### **Zapewnienie dostępu do pitnej wody w szkole:**

- dyrektor szkoły i nauczyciele powinni zapewnić uczniom dostęp do wody pitnej;
- dyrektor szkoły powinien poinformować nauczycieli, uczniów i ich rodziców o konieczności częstego nawadniania organizmu dziecka oraz o roli wody w codziennej diecie;
- nauczyciele powinni przypominać uczniom o piciu wody, w szczególności przed aktywnością fizyczną, przed i w trakcie zabawy, podczas upałów oraz dużych mrozów;
- zimna woda w kranie nadaje się do spożycia nawet bez przygotowania, o ile instalacja wewnętrzna w budynku nie jest zniszczona (skorodowana), co może wpływać negatywnie na jakość wody. Jeśli instalacja jest zniszczona, powinna być wymieniona.

### **Jak pić więcej wody:**

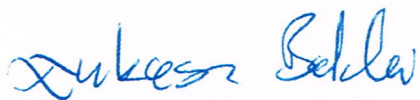
- wodę należy dostarczać organizmowi regularnie, małymi porcjami w ciągu całego dnia, nawet w przypadku braku odczuwania pragnienia;
- obniżenie koncentracji, przyspieszona akcja serca, wypieki na twarzy, podwyższenie temperatury ciała, zmęczenie, ból głowy – to wczesne objawy odwodnienia, należy pić wodę, zanim pojawią się te objawy;
- szklankę wody należy wypijać zaraz po przebudzeniu oraz przed i w czasie posiłku;
- osoby nie przyzwyczajone do picia wody, powinny spróbować zastąpić wodą jeden inny napój w ciągu dnia i robić to coraz częściej;
- osoby, które wolą ciepły napój od zimnej wody mogą pić ciepłą wodę np. z dodatkiem świeżej mięty i kawałka owocu – pomarańczy, cytryny lub limonki;
- butelkę z wodą o pojemności 0,3 lub 0,5 litra warto nosić zawsze przy sobie, z kolei pustą butelkę można uzupełniać wodą z kranu;

- w czasie ćwiczeń fizycznych wodę należy pić w odstępach co 10-15 minut, przy czym picie wody należy rozpocząć przed jej utratą w procesie pocenia;
- warto zamawiać wodę do posiłków jedzonych poza domem.

**Normy spożycia wody:**

	<b>Dzieci 9-13 lat</b>	<b>Młodzież 14 -18 lat</b>	<b>Dorośli</b>
<b>Mężczyźni/chłopcy</b>	2,1 litra dziennie	2,5 litra dziennie	2,5 litra dziennie
<b>Kobiety/dziewczęta</b>	1,9 litra dziennie	2 litry dziennie	2 litry dziennie

Dr n. med. Łukasz Balwicki



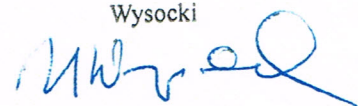
Koordinator Programu Zawodniacy  
Polskie Towarzystwo Programów  
Zdrowotnych

Marek Posobkiewicz



p.o. Głównego Inspektora Sanitarnego

Prof. dr hab. n. med. Mirosław J.  
Wysocki



Dyrektor Narodowego Instytutu  
Zdrowia Publicznego - PZH