

Zajímavosti

Pitný režim u dětí

Autor: Ing. Dita Urbánková, PhD.

Pitný režim je ...



Co je vlastně pitný režim? Proč vám hned na úvod klademe tak primitivní otázku? :-) Ano, víme, Vy odpověď zcela jistě znáte. Ale jste si tak jistí, že ji znají i Vaše děti? Pojďme si tady o pitném režimu dětí společně povídat :-). A možná se i Vy dozvíte ještě něco nového.

Pojem pitný režim znamená pravidelné doplňování tekutin do organismu.

Přirozenou cestou jsme schopni do těla dodávat tekutiny dvěma základními způsoby: pitím ve formě nápojů, nebo jídlem ve formě tekutin obsažených ve stravě. Tělo si navíc ještě dokáže část vody vytvořit samo z metabolických procesů, jež v něm probíhají. Což je úžasná informace, která říká, že není důležité pouze to, co dítě vypije, ale také, jak pestrou má stravu v jídelníčku.

Stejně, jako v jiných oblastech života, také u pitného režimu platí: co dítě, to individualita. Některým dětem dodržování pitného režimu nečiní sebemenší potíže, jiné vysloveně obtěžuje a navíc zdržuje od jejich oblíbených her a činností. Stejně tak se liší i přístupy rodičů: jedny ani nenapadne, že by to měli nějak výrazně řešit a spoléhají na přirozené „pudy sebezáchovy“ dítěte, jiní naopak svádějí se svými potomky těžký, více či méně úspěšný, každodenní boj.

„Ne! Já nechci pít! Já nemám žízeň! :-!“

Také to, milí rodiče, znáte? Také se hlavičky Vašich dětí odvracejí od hrníčků a skleniček, které jim trpělivě podstrkujete?.

Vymýšlejí si? Dělalí to naschvál? Trucují?

Ne! Zdá se Vám neuvěřitelné, že by neměly žízeň, když skoro celý den nic moc nepijí. Ale věřte jim, možná žízeň opravdu nemají, lépe řečeno nevnímají. Skutečně! Děti a staří lidé velmi často nepocítují pocit žízně!!! V dětském tělíčku zatím ještě naplno nefunguje onen složitý mechanismus kontrolky a čidel hlásící do mozku, že tekutiny chybí a je nutno je doplnit. U babiček a dědečků už (!) zase naopak nepracuje tak správně, jak by měl. Tudíž nepocítují

potřebu pít a pitný režim je pro ně něco, na co si během dne ani nevzpomenou. A výsledek? U obou skupin stejný: zvýšené riziko dehydratace (ztráta tekutin v organismu) a narušení homeostázy (vnitřní rovnováhy) organismu v důsledku snížení obsahu vody v těle, jež se následně projeví v organismu na více „frontách“ (ale o tom podrobněji v článku *Důsledky nedodržování pitného režimu u dětí i dospělých*).



Každopádně není radno si s dehydratací zahrávat.

Může být opravdu nebezpečná a ohrožuje zdraví i život. A o to větší úkol před Vámi, rodiči a ostatními dospěláky, stojí! Vaše role je v tuto chvíli nesmírně důležitá a prakticky nezastupitelná. Snažte se své děti (i své stařečky :-)) neustále pobízet, aby se napili. Pravda, někdy to chce opravdu notnou dávku trpělivosti, nápaditosti a pevné nervy. Ale nevzdávejte to :-)! Ne nadarmo se říká: „Opakování, matka moudrosti.“

A Pozor! Nelze kázat vodu a pít víno..... a ani 5 káv denně a vodu žádnou!

Takže teď ruku na srdce, milí rodičové. Jak jste na tom s pitným režimem Vy sami? Copak jste už dnes vypili? A co včera?... Že zrovna nebyl ten správný den? Stres, spěch, nestíhání....? Že to večer nebo zítra doženete?

Buďte příkladem – děti jsou Vaším (naším) zrcadlem.

Taky občas zapomenete, že dítě je kopie Vás, svých rodičů?? I když se řada rodičů s tímto faktem jen velice těžce ztotožňuje a odmítá si ho přiznat (taky občas říkáme: „To nemůže mít po mě, to má určitě po tátovi, po máměJ“). Ve skutečnosti má náš osobní příklad obrovský vliv na tvorbu návyků našich dětí.



Udělejte pro své děti to nejlepší, co můžete.

Využijte to skvělé období věku Vašich dětí, kdy jako rodiče jste ještě pro ně vzorem, téměř Bohem, k němuž vzhlížejí, kterého milují, okoukávají, napodobují a od kterého se snadno učí. Dávejte jim, ve vztahu k pestré stravě, pohybu i pitnému režimu vlastní pozitivní příklad a uvidíte, že tento vzor se skutečně vyplatí.

A až padne z úst vašich ratolestí otázka: „A proč vlastně musíme pořád pít?“ ... Proč? No, proto, abychom neumřeli! To je jasné...! Jednoduchá a samozřejmě správná odpověď, ale co všechno se za ní skrývá???

... tak o tom zase příště.....:-)

Autor: [Ing.Dita Urbánková, PhD.](#)