

Apa este parte din noi, o găsim pretutindeni!

O bem în fiecare zi - ne hidratează! Ne spălăm cu ea ca să fim curați. Iarna, așteptăm cu nerăbdare să înghețe ca să patinăm, ne bucurăm de ea cu ocazia primei zăpezi, dându-ne cu sania sau mergând la ski; primăvara, o vedem cum udă pământul acolo unde zăpada se topește pentru a lăsa loc ghiocilor și altor flori. Vara ne place să înotăm, să ne răcorim; ne bucurăm de ea oricând cade din cer sub formă de ploaie. Udăm plantele și copacii cu dragoste și grijă, apa este esențială pentru viața de pe pământ.

Apa este un lichid vital în funcționarea sănătoasă a organismului. Corpul uman are apă în proporție de aproape 70%. Pentru copii, este la fel de importantă: fiind în creștere, corpul lor are nevoie zilnic de multă apă aceasta asigurând buna funcționare a întregului organism. Apa asigură multiplicarea celulelor din corpul nostru, ea transportă nutrienții, mineralele, vitaminele, din alimente. Hidratarea este responsabilă și de bună funcționare a creierului.

Este bine să bem apă pentru că:

- Transportă substanțele nutritive și oxigenul către celule;
- Reglează temperatura corpului prin transpirație;
- Ajută la digestia alimentelor;
- Formează baza pentru salivă, atât de necesară pentru mestecat și buna digestie a alimentelor;
- Dă elasticitate pielii, părului și articulațiilor.

Când trebuie să bem apă ?

· Un moment foarte bun este dimineața. Bem o cană de apă imediat după ce ne-am trezit. Apoi mâncăm micul dejun. Așa cum ne-am obișnuit să ne spălăm corpul zi de zi, la fel trebuie să procedăm și cu interiorul nostru. O cană de apă pe stomacul gol va curăța și înviora organismul.

· Apa și mesele zilnice: nu este recomandat să bem apă în timpul meselor. Așadar, se bea apă cu 30 minute înainte de masă, niciodată în timpul mesei.

· Când copiii merg la școală, la antrenament sau la joacă, este bine să bea apă înainte. Este important să aibe la ei mereu o sticlă de apă din care să bea! Alege momentele în care organismul are nevoie de hidratare.

Câtă apă trebuie să bea un copil și din ce surse?

Recomandarea medicilor este ca un copil să bea cel puțin 6-8 pahare zilnic, constant de-a lungul zilei fie că este la școală sau acasă.

Ce se întâmplă când nu bem destulă apă?

Când corpul nu are destulă apă se deshidratează. Deshidratarea severă poate îmbolnăvi.

Atunci când suntem deshidratați, gura, nasul și ochii sunt uscați, devenim iritați, obosiți și nu ne mai putem concentra. Hidratarea ajută la păstrarea atenției copiilor și la obținerea de rezultate

bune la școală.

De reținut!

Foamea și setea pot să fie foarte ușor confundate! Atunci când apare senzația de foame e bine să bem un pahar cu apă, adesea foamea poate fi doar semnalul transmis de corp că are nevoie de apă.

Știi că?

1. Apa este esențială pentru viața de pe Pământ.
2. Un om poate trăi o lună fără mâncare, însă numai o săptămână fără apă.
3. Apa este cea mai întâlnită substanță de pe pământ. Apa pură nu are miros și gust.
4. Pământul este numit și „Planeta APĂ”. Aproximativ 80% din suprafața Pământului este acoperită de apă sau ghețari, însă doar 2% din aceasta este potabilă.
5. O roșie are 95% apă.

Ghici cine?

Șerpuiește prin pădure
clocotind în unde reci
sapă-n stânci adăposturi
pentru urși și lilieci

Apa

Sfaturi pentru părinți:

Este bine să formăm bunul obicei al copilului, al întregii familii, de a bea apă pe tot parcursul zilei. Apa este cel mai ieftin și accesibil lichid.

În cazul în care copilului nu-i place gustul apei, se poate adauga într-o carafă câteva felii de măr, lămâie sau alte bucățele de fructe existente în casă, pentru o aromă răcoritoare.

Fructele și legumele sunt surse bune de apă, dar nu o pot înlocui.

Putem pregăti ceaiuri aromate, limonadă îndulcită cu puțină miere sau compoturi de fructe, să fie mereu la îndemâna copiilor și a întregii familii.

Supele și ciorbele sunt feluri de mâncare foarte sănătoase, care hidratează la rândul lor organismul.

Ne asigurăm că vara și atunci când sunt bolnavi, copiii beau mai multă apă decât de obicei.

Evităm să oferim zi de zi copilului apă minerală carbogazoasă sau sucuri procesate. Alegem apa!

Surse:

<http://kidshealth.org/kid/nutrition/food/water.html> , octombrie 2012, Revăzut de: Mary L. Gavin

<http://pediasure.com/kid-nutrition/water-for-kids>

***Text: Fundația PRAIS
și Primăria orașului Otopeni***