Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Nehezebb odafigyelni a suliban, ha kevés folyadékot isznak a gyerekek

Létrehozás: 08/30/2021 - 12:00
Szerző: Melano
[1]

Közeleg a becsengetés ideje, amikor a diákok visszaülhetnek a padokba. Az online oktatás után nemcsak a szülők, de a nebulók is jobban várják szeptember elsejét, mint a pandémia előtti időszakban.

„A jelenléti oktatáshoz való visszatérés idején azonban nem szabad megfeledkezni a megfelelő folyadékfogyasztásról, a dehidratáltság ugyanis hosszútávon a gyerekek koncentrációjára is hatással lehet.” – hívta fel a figyelmet Széll-Szőke Krisztina, a SodaStream termékmenedzsere.

A diákoknak az iskolapadban 6-8 órát lényegében folyamatos koncentrációval kell tölteniük, éppen ezért kiemelten fontos, hogy elegendő folyadékot fogyasszanak. Ennek elsősorban fiziológiai okai vannak: az emberi test nem rendelkezik folyadékraktárakkal, mert a felesleges mennyiséget a vese hamar kiválasztja. Ha valaki sokáig nem fogyaszt vizet, akkor a vízháztartás egyensúlya felborul és dehidratálttá válik a szervezet. Már 2%-os folyadékvesztés esetén is csökken mind a fizikai, mind pedig a szellemi teljesítőképesség. Ha valaki az optimálisnál kevesebb folyadékot fogyaszt el egy nap, akkor fejfájás, a koncentrálóképesség romlása és általános fáradtság léphet fel.

Mit és mennyit igyanak a gyerekek?

Az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság (EFSA) által megállapított vízbeviteli értékek szerint a 4-8 éves gyerekeknek 1600 ml, míg a 9-18 éves gyerekeknek 1,9 liter (lányok), illetve 2,1 liter(fiúk) folyadékot kell meginniuk egy nap. A szakemberek ajánlása szerint a legideálisabb, ha a bevitt folyadék túlnyomó része tiszta víz. A gyermekek hajlamosak megunni a csapvizet, ezért szívesebben fogyasztják a cukros üdítőket. Sajnos azonban ezek hozzájárulhatnak a gyors testtömeg gyarapodáshoz: fél liter cukros üdítőben megközelítőleg 10 teáskanálnyi cukor van.

Sok szülő számára dilemmát okoz, hogy mit adjon gyermekének. Nehéz megtalálni a megfelelő egyensúlyt, hiszen az uzsonna mellé biztosított üdítőnek nem csak egészségesnek, hanem finomnak is kell lennie. A csapvízből készített frissítő ugyanakkor jó választás lehet. „Egy otthoni szódagéppel ízlés szerint készíthetők otthoni frissítők. Egy ilyen készülékkel akár egészen enyhén is lehet szénsavasítani a csapvizet” – hívta fel a figyelmet Széll-Szőke Krisztina, a SodaStream termékmenedzsere. A szénsavas víz előnye, hogy melegebb időben lassabban szaporodnak benne a mikroorganizmusok, ezért tovább eltartható. Megfelelő ízesítés érdekében pedig javasolt a mesterséges színezékektől, édesítőszerektől és tartósítószerektől mentes, kifejezetten gyerekek számára készült szörpkoncentrátumok alkalmazása.

A legfontosabb szempont azonban, hogy a gyerekeknek minden nap meglegyen optimális

folyadékbevitel, hiszen ez is hozzájárul ahhoz, hogy helyt tudjanak állni az iskolai kihívásokban.

Tags:
SodaStream [2]
koncentráció [3]
fejlődés [4]
Színes:
Egészség [5]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/nehezebb_odafigyelni_a_suliban_ha_keves_folyadekot_isznak_a_gyerekek

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/soda_stream_back_to_school.png
[2] https://www.melano.hu/tags/sodastream
[3] https://www.melano.hu/tags/koncentracio
[4] https://www.melano.hu/tags/fejlodes
[5] https://www.melano.hu/szines/egeszseg