

ΝΕΡΟ η καλύτερη επιλογή κατά της δίψας



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΔΕΣΠΙΑΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



για κάθε παιδί

Ελλάδα 2.0



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY

1

Αγαπητοί γονείς/φροντιστές,
Ένας από τους λόγους που το νερό είναι τόσο πολύτιμο για τη ζωή είναι ότι περισσότερο από το 65% του σώματός μας αποτελείται από νερό. Συνεπώς το νερό είναι το πιο σημαντικό συστατικό του σώματός μας, που είναι απαραίτητο ώστε να διατηρείται η καλή λειτουργία του οργανισμού μας.

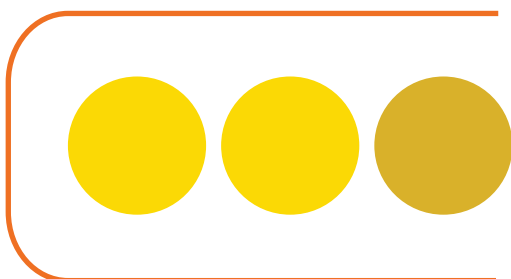


- Καθημερινά χάνουμε νερό με διάφορους τρόπους (π.χ. μέσω του ιδρώτα, των ούρων, της αναπνοής). Επομένως, είναι ζωτικής σημασίας η συνεχής αναπλήρωσή του κάθε μισή με μία ώρα, πριν ακόμα νιώσουμε ότι διψάμε! Όταν νιώθουμε διψασμένοι, έχουμε χάσει ήδη τουλάχιστον 2% του βάρους μας σε νερό. Ωστόσο, ακόμα και μια απώλεια ίση με 1% μπορεί να οδηγήσει σε αδυναμία συγκέντρωσης και απόδοσης, ενώ απώλεια ίση με 4% ή περισσότερο μπορεί να προκαλέσει ζαλάδες, κόπωση και πονοκεφάλους.

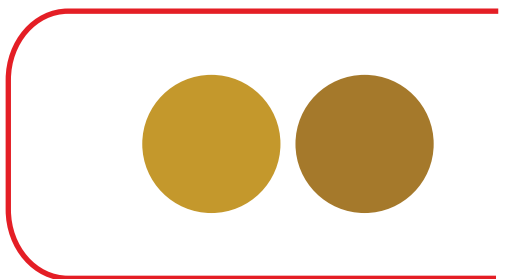
Χρώμα ούρων ανάλογα με το επίπεδο ενυδάτωσης



Ιδανικό χρώμα
Μπράβο!
Πίνεις αρκετό νερό!



Λίγο αφυδατωμένος/η
Προσπάθησε να πίνεις περισσότερο νερό μέσα στη μέρα



Πολύ αφυδατωμένος/η
Οπωσδήποτε πρέπει να πίνεις περισσότερο νερό μέσα στη μέρα

Πόσο νερό πρέπει να πίνει το παιδί μου;

Και εγώ πόσο νερό πρέπει να πίνω;

2

Παιδιά ηλικίας 3-6 ετών

περίπου 0,8 έως 1 λίτρο/ημέρα
(4 ποτήρια/250ml)



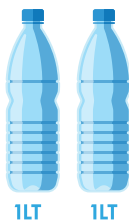
ή

2 παγούρια/500ml



Ενήλικες

περίπου 2 λίτρα/ημέρα



A. ΑΛΛΑΞΤΕ το περιβάλλον του σπιτιού σας!

- Είναι σημαντικό το νερό να είναι πάντα διαθέσιμο, σε σημεία που τα παιδιά μπορούν να προσεγγίσουν εύκολα, μόνα τους και με ασφάλεια.
- Φροντίστε να έχετε πάντα νερό στο τραπέζι κατά τη διάρκεια των γευμάτων για να ενισχύσετε την κατανάλωσή του από το παιδί σας.
- Γεμίστε το παγούρι του παιδιού σας κάθε πρωί για το νηπιαγωγείο και για τις δραστηριότητες εκτός του σπιτιού. Έτσι θα έχει συνεχώς νερό. Το ίδιο φυσικά ισχύει και για εσάς: γεμίστε το μπουκάλι ή το παγούρι σας και πάρτε το μαζί σας, όπου και αν πάτε (π.χ. στη δουλειά). Έτσι θα έχετε διαθέσιμο νερό όσο απασχολημένοι/ες ή βιαστικοί/ες και αν είστε!



3

Β. ΓΙΝΕΤΕ ΠΡΟΤΥΠΟ για το παιδί σας!

Τα παιδιά μιμούνται ό,τι βλέπουν. Οι δυνατότητες που προσφέρετε στο παιδί σας και τα ροφήματα που καταναλώνετε εσείς οι ίδιοι επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό το παιδί σας!

Για αυτό θυμηθείτε!

Φροντίζετε να πίνετε και εσείς επαρκείς ποσότητες νερού καθημερινά! Εκφράστε πόσο ευχάριστο σάς είναι! Επιπλέον, θυμίστε στο παιδί σας να πίνει και αυτό νερό από το παγούρι του σε τακτά χρονικά διαστήματα.



ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΠΕΙΡΑΜΑ

Κρύο ή ζέστη, τι προτιμά το παιδί σας;

Δώστε στο παιδί σας ένα ποτήρι νερό σε θερμοκρασία δωματίου και ένα ποτήρι με κρύο νερό με ένα παγάκι. Αφήστε το παιδί σας να σας πει ποιο προτιμάει. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε και μία φέτα λεμόνι ή ένα κομμάτι από κάποιο αγαπημένο του φρούτο!

Θα κάνει η δική μου προσπάθεια τη διαφορά;

Η ενεργή συμμετοχή όλη της οικογένειας έχει φανεί ότι συμβάλλει σημαντικά στην αύξηση της κατανάλωσης νερού στα παιδιά. Παρατηρήστε τη συμπεριφορά του παιδιού σας ως προς την κατανάλωση νερού και πώς αυτή εξελίσσεται. Ακόμα και μικρές αλλαγές είναι σημαντικές, οπότε μην αποθαρρύνεστε! Συνεχίστε την προσπάθεια, καθώς η επαναλαμβανόμενη έκθεση του παιδιού σε μια συμπεριφορά αλλά και το υποστηρικτικό περιβάλλον της οικογένειας μπορούν πράγματι να κάνουν τη διαφορά!



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΔΕΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



unicef
για κάθε παιδί

Ελλάδα 2.0

Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης
NextGenerationEU



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY