

# Κάρτα Συμβουλών 1

**Νερό  
κάθε μέρα!**

Το σώμα του παιδιού σας αποτελείται κατά τα 2/3 από νερό! Για αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό το παιδί σας να πίνει επαρκείς ποσότητες νερού καθημερινά!



## ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:

Η συνιστώμενη ποσότητα νερού για παιδιά 3-6 ετών είναι 0,8 - 1 λίτρα την ημέρα, δηλαδή περίπου 4 ποτήρια (των 250 ml) ή 2 παγούρια (των 500ml).



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Προτιμάτε πάντα να πίνετε νερό (βρύσης και όπου δεν είναι κατάλληλο, εμφιαλωμένο).
- Σερβίρετε νερό μαζί με κάθε γεύμα, καθώς και ανάμεσα στα γεύματα.
- Να έχετε πάντα μια κανάτα πάνω στο τραπέζι ή μέσα στο ψυγείο σε σημείο με εύκολη πρόσβαση, ώστε να μπορείτε να σερβίρετε νερό στο παιδί σας ανά πάσα στιγμή.
- Συμβουλευστε το παιδί σας ώστε να χρησιμοποιεί το παγούρι του ή την αγαπημένη του κούπα για να πει νερό τακτικά μέσα στην ημέρα.
- Φροντίστε να έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι ή παγούρι με νερό, ώστε εσείς και το παιδί σας να έχετε πάντα πρόσβαση σε νερό.
- Φροντίστε το παιδί σας να πίνει περισσότερο νερό τις ζεστές ημέρες ή όταν είναι περισσότερο σωματικά δραστήριο. Η ανάγκη του παιδιού σας για νερό αυξάνεται σε αυτές τις περιπτώσεις.



ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΔΕΣΠΙΔΑ.

εθνική δράση  
κατά της  
παιδικής  
παχυσαρκίας



Ελλάδα 2.0



# Πίνετε σύμφωνα με το φωτεινό σηματοδότη!



Νερό βρύσης  
Εμφιαλωμένο νερό



Επαρκείς  
ποσότητες  
καθημερινά!



Μόνο  
σε συγκεκριμένες  
περιστάσεις  
& σε περιορισμένες  
ποσότητες!

Αναψυκτικά  
Αναψυκτικά κόλα  
(χωρίς καφεΐνη)  
Νέκταρ  
Φυσικοί χυμοί  
φρούτων



Καφές  
Μαύρο τσάι  
Κρύο τσάι  
(με καφεΐνη)  
Αναψυκτικά τύπου  
κόλα  
(με καφεΐνη)



Ακατάλληλο  
για παιδιά!