

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 ΔΕΣΠΟΤΕΣ.

εθνική δράση
κατά της
παιδικής
παχυσαρκίας



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!