

Pitný režim našich nejmenších



First Choice
láhev

0 měsíců +



First Choice
láhev na učení

6 měsíců +



Trainer Cup
bez pítky

8 měsíců +



Active Cup
s měkkým
pítkem

12 měsíců +



Kiddy Cup
s nekapajícím
pítkem

24 měsíců +



Flexi Cup
s ohebným
brčkem

36 měsíců +



Junior Cup
s push-pull
pítkem



Sports Cup
s push-pull
pítkem

Láhve a hrnky, které rostou s vámi: od First Choice láhve k Sports Cup.

Dítě a pitný režim

Také děti musejí dodržovat pitný režim. Potřeba tekutin se u nich liší v závislosti na věku, váze a také vnějších okolnostech, jako je třeba počasí či onemocnění dítěte. Pozornost je třeba věnovat také výběru tekutin. Ne všechny nápoje jsou pro děti vhodné. Tekutiny je třeba doplňovat v průběhu celého dne.

Prvních šest měsíců

V prvním půlroce života si kojenec vystačí pouze s mlékem, ať už mateřským, nebo s umělou mléčnou formulí. Žádné další tekutiny vyjma mléka dítě nepotřebuje. Výjimkou mohou být velmi horké dny, kdy je dítěti možné podat například několik lžiček kojenecké vody.

První příkrmy

Jakmile se ve stravě dítěte objeví příkrmy a mléko není jeho jedinou výživou, je třeba začít přidávat i další tekutiny, jen mléko již nepokryje denní potřebu tekutin. V roce věku by dítě mělo vypít denně alespoň jeden litr tekutin, včetně mléka.

Batolata a předškolní děti

Jak se stále více začíná strava dětí podobat stravě dospělých, stoupá i potřeba tekutin. Do pitného režimu se počítá i mléko. Batolata až děti předškolního věku by měly denně vypít přibližně jeden litr tekutin, z toho by 500 ml mělo být mléko. V tomto věku je denní potřeba tekutin 80–120 ml na kilogram tělesné váhy.

V průběhu dalších let se tato potřeba snižuje.

Věk	Potřeba tekutin na kg tělesné hmotnosti (ml/kg)
1. den života	50–70 ml
2. den	70–90 ml
3. den	80–100 ml
4. den	100–120 ml
5.–9. den	100–130 ml
10. den–7. měsíc	150–180 ml
8.–12. měsíc	100–140 ml
2. rok	80–120 ml
3.–5. rok	80–100 ml

Vhodné nápoje

Nejvhodnější je pro děti čistá neperlivá voda, nejprve kojenecká, později stačí obyčejná.

V menším množství je možné podávat také přírodní ovocné a zeleninové šťávy, vhodný je také neslazený ovocný či bylinný čaj.

Nevhodné nápoje

Za nevhodné jsou považovány všechny uměle slazené nápoje, jako jsou ovocné šťávy a ovocné či bylinné čaje. Pití sladkých nápojů z kojenecké láhve zvyšuje riziko vzniku zubního kazu. Nevhodné jsou také perlivé a minerální vody, stejně jako zelené a černé čaje.

Jak poznat dehydrataci

Malé děti si neuvědomují pocit žízně, proto je třeba věnovat pozornost příznakům, které mohou znamenat dehydrataci. Jsou to bolesti hlavy, únava, zácpa či pokles tvorby moči.

Kdy zvýšit množství tekutin

Větší než obvyklé množství tekutin by mělo dítě vypít v horkém počasí, při zvýšené tělesné námaze, při horečce, při průjmeh a zvracení.





SLEDUJTE NÁS NA:

Youtube NUK CZ/SK

FB NUK CZ/SK

www.NUK.cz

60 LET
INSPIRACE

NUK je registrovaná obchodní značka společnosti MAPA GmbH/Germany.