

Pitný režim našich najmenších



First Choice
fľaša

First Choice
fľaša na učenie

Trainer Cup
bez náustku

Active Cup
s mäkkým
náustkom

Kiddy Cup
s nekvapkajúcim
náustkom

Flexi Cup
s ohybnou
slamkou

Junior Cup
s push-pull
náustkom

Sports Cup
s push-pull
náustkom

0 mesiacov +

6 mesiacov +

8 mesiacov +

12 mesiacov +

24 mesiacov +

36 mesiacov +

Fľaše a hrnčeky, ktoré rastú s vami: od First Choice fľaše k Sports Cup.

Dieťa a pitný režim

Taktiež deti musia dodržiavať pitný režim. Potreba tekutín sa u nich líši v závislosti od veku, váhy a taktiež vonkajších okolností, ako je napríklad počasie či ochorenie dieťaťa. Pozornosť je treba venovať taktiež výberu tekutín. Nie všetky nápoje sú pre deti vhodné. Tekutiny je treba doplňovať v priebehu celého dňa.

Prvých šesť mesiacov

V prvom polroku života si dojča vystačí len s mliekom, či už materským alebo s umelou mliečnou formulou. Žiadne ďalšie tekutiny okrem mlieka dieťa nepotrebuje. Výnimkou môžu byť veľmi teplé dni, kedy je dieťaťu možné podať napríklad niekoľko lyžičiek dojčenskej vody.

Prvé príkrmy

Ako náhle sa v strave dieťaťa objavia príkrmy a mlieko nie jeho jedinou výživou, je potrebné začať pridávať i ďalšie tekutiny, iba mlieko už nepokryje dennú potrebu tekutín. Vo veku jedného roku by dieťa malo vypiť denne aspoň jeden liter tekutín, vrátane mlieka.

Batoľata a deti v predškolskom veku

Ako sa stále viac začína strava detí podobať strave dospelých, stúpa aj potreba tekutín. Do pitného režimu sa počíta aj mlieko. Batoľata až deti predškolského veku by mali denne vypiť približne jeden liter tekutín, z toho by 500 ml malo byť mlieko. V tomto veku je denná potreba tekutín 80–120 ml na kilogram telesnej váhy.

V priebehu ďalších rokov sa táto potreba znižuje.

Vek	Potreba tekutín na kg telesnej hmotnosti (ml/kg)
1. deň života	50–70 ml
2. deň	70–90 ml
3. deň	80–100 ml
4. deň	100–120 ml
5.–9. deň	100–130 ml
10. deň–7. mesiac	150–180 ml
8.–12. mesiac	100–140 ml
2. rok	80–120 ml
3.–5. rok	80–100 ml

Vhodné nápoje

Najvhodnejšia je pre deti čistá neperlivá voda, najprv dojčenská, neskôr stačí obyčajná.

V menšom množstve je možné podávať taktiež prírodné ovocné a zeleninové šťavy, vhodný je taktiež nesladený ovocný či bylinný čaj.

Nevhodné nápoje

Za nevhodné sú považované všetky umelo sladené nápoje, ako sú ovocné šťavy A ovocné či bylinné čaje. Pitie sladkých nápojov z dojčenskej fľaše zvyšuje riziko vzniku zubného kazu. Nevhodné sú taktiež perlivé a minerálne vody, rovnako ako zelené a čierne čaje.

Ako poznať dehydratáciu

Malé deti si neuvedomujú pocit smädu, preto je treba venovať pozornosť príznakom, ktoré môžu znamenať dehydratáciu. Sú to bolesti hlavy, únava, zápcha či pokles tvorby moču.

Kedy zvýšiť množstvo tekutín

Väčšie než obvyklé množstvo tekutín by malo dieťa vypiť v teplom počasí, pri zvýšenej telesnej námahe, pri horúčkach, pri hnačke a zvracaní.





SLEDUJTE NÁS NA:

Youtube NUK CZ/SK

FB NUK CZ/SK

www.NUK.cz

**60 ROKOV
INŠPIRÁCIÍ**

NUK je registrovaná obchodná značka spoločnosti MAPA GmbH/Germany.