

POPIJEŠ DOVOLJ VODE?

Voda predstavlja cca. 60 - 70 % telesne teže človeka. Pri otrocih je delež večji, s starostjo se zmanjšuje. Dejansko je telo vreča vode, v kateri neprestano potekajo življenjski procesi v celični ali izvencelični vodi.

Izgubljeno vodo je treba stalno nadomeščati, predvsem s popitimi tekočinami. Nekaj vode zaužijemo s hrano, nekaj se je tvori pri presnovi hranil v telesu. Za osnovne fiziološke potrebe (preživetje) – pitje, naj bi zadoščalo povprečno 2-3 l, za otroke do 10 kg naj bi bila ta količina 1 l na dan. *Potrebno količino vode pri otrocih izračunamo, če vemo, da otrok potrebuje za prvih 10 kg svoje telesne teže 100 ml vode na kg telesne teže; za naslednjih 10 kg telesne teže 50 ml vode za vsak kg; nato za tretjih 10 kg telesne teže še 20 ml za vsak kilogram. Kasneje pa naj popije do 2 litra na dan.* Na kratko:

Do 10 kg → 1 l vode


10 kg – 20 kg → 1,5 l vode

20 kg – 30 kg → 1,7 l vode



Zgodnji znaki dehidracije so: glavobol, utrujenost, izguba apetita, suha usta, pospešen pulz. Opazimo zmanjšano napetost oz. prožnost kože ter zmanjšano vlažnost sluznic, vdrte oči.

Voda je pomembna za vsa živa bitja. Brez nje bi zdržali 3 – 5 dni, brez hrane tudi do 90 dni.

Popiješ dovolj vode na dan? Sprejmi izziv. Izdelaj si tabelo z dnevi v tednu, nato si beleži vsak popit kozarec VODE (to ne velja za sok in gazirane pijače). **Za vsak popit kozarec vode si nariši v tabelo , lahko 😊 ali le črtico.**

PON.	TOR.	SRE.	ČET.	PET.	SOB.	NED.

Vir:

<https://www.nijz.si/sl/clovesko-telo-in-voda>

<https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/za-aktivne/koliko-vode-moramo-popiti-na-dan/>