

PATARIMAI, KAIP PASKATINTI VAIKĄ GERTI DAUGIAU VANDENS

Kovo 22-ąją yra minima Pasaulinė vandens diena, kuri visiems primena apie vandens reikšmę visam pasauliui. Labai svarbu nuo pat mažų dienų skatinti vaikus gerti vandenį, kad visas jų organizmas būtų aprūpintas reikiamu jo kiekiu. Toliau rasite patarimus, kaip paskatinti vaiką vartoti vandenį.

#1

4-8 m. vaikams per parą rekomenduojama išgerti apie 6 stiklines (1,1-1,3 l) vandens*. Vandens kiekis priklauso ir nuo oro sąlygų, fizinio aktyvumo, amžiaus ir kt.



#2

Atsikėlę kartu su vaiku išgerkite po stiklinę vandens ir pusryčiaukite praėjus bent 30 minučių.



#3

Rodykite pavyzdį savo vaikams ir vandenį gerkite kartu su jais.



#4

Norėdami paskatinti gerti vandenį, pagardinkite jį natūraliais priedais: uogomis, citrinos ar agurko griežinėliu ir kt.



#5

Prieš valgydami išgerkite 1 stiklinę vandens, taip mažiau norėsis gerti vandenį valgant.



#6

Saldintų gėrimų atsisakyti gali būti sunku, todėl stenkitės išlėto juos keisti vandeniu, kol racione vaisvandeniai liks tik retais atvejais, o vaikas troškulį norės numalšinti vandeniu.



#7

Laikykite vandenį vaikams matomoje vietoje. Galite nupirkti spalvingą gertuvę, nes tai dažniausiai skatina vaikus išgerti daugiau vandens.



#8

Galite žaidimo forma žymėti, kiek vandens kiekvienas šeimos narys išgėrė per dieną.



Nepamirškite, kad vanduo svarbus ir asmens higienai!

*Remiantis PSO ir kitais patikimais šaltiniais, vaikams taikoma bendra rekomendacija skysčių vartojimui, bet norint tiksliau apskaičiuoti dažniausiai taikoma ši formulė: 1000 ml pirmiems 10 kg + 50 ml kiekvienam papildomam kilogramui.

Vandens vartojimo kalendorius

Tikslus suvartojamo vandens kiekis priklauso nuo vaiko amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo ir oro sąlygų, tačiau paprastai turėtų būti siekiama išgerti apie 6–8 stiklines (1,2–1,6 l) vandens per parą.

Užduotis. Toliau pavaizduotas kalendorius, kuriame nupieškite, kiek stiklinių vandens kiekvieną dieną išgėrėte. Dienos pabaigoje suskaičiuokite nupieštas stiklines ir įrašykite bendrą skaičių. Užrašų skiltyje galite pavaizduoti, kaip sekėsi kiekvieną savaitę.

	P	A	T	K	P	Š	S
PIRMA SAVAITĖ	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS
ANTRA SAVAITĖ	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS
TREČIA SAVAITĖ	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS
KETVIRTA SAVAITĖ	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS	 STIKLINĖS

UŽRAŠAI

PIRMA SAVAITĖ	ANTRA SAVAITĖ	TREČIA SAVAITĖ	KETVIRTA SAVAITĖ
---------------	---------------	----------------	------------------