

Takmer polovica Slovákov podceňuje pitný režim detí

 [ilustracny_obrazok.jpg](#) [1]

Až 41 % dospelých populácie na Slovensku si myslí, že liter tekutín denne je pre dieťa dostatočné množstvo. Vyplynulo to z prieskumu projektu zdravej výživy s názvom „Viem, čo zjem“. Uvedené množstvo je zhruba o polovicu menšie ako odporúča Svetová zdravotnícka organizácia (WHO).

Názory na to, aké množstvo vody by mali deti denne prijať sa líšia. Napriek tomu, že sú deti fyzicky menšie, liter vody nie je pre ne dostatočnou zásobou na celý deň. Podľa odborníkov WHO by deti vo veku 9 až 13 rokov mali vypíť 2,1 až 2,4 litra tekutín denne. V prieskume „Viem, čo zjem“ však takéto množstvo uviedlo iba 8 % opýtaných, pričom ďalších 51 % si myslí, že deti by mali vypíť denne len 1 až 2 litre tekutín.

Pri vhodnom množstve tekutín hrá dôležitú úlohu viacero faktorov, ako napríklad hmotnosť, fyzická záťaž, klíma alebo aktuálne ročné obdobie. Vo všeobecnosti však platí vzorec, že na kilogram hmotnosti by malo pripadať približne 50 ml vypitej tekutiny, najlepšie vody.

Viac v súlade s radami odborníkov dopadli v prieskume názory týkajúce sa konzumácie sladených nápojov. Značná časť opýtaných (69 %) by dieťaťu nedovolila piť sladené nápoje vôbec alebo iba párkrát do mesiaca a štvrtina by ich dieťaťu dovolila piť párkrát do týždňa. Len malá časť opýtaných (5 %) by deťom dovolila piť sladené nápoje aj každý deň. Nadmerná konzumácia sladených nápojov pritom môže byť dôvodom rôznych zdravotných problémov, akými sú napríklad detská obezita, problémy so zubami a ústnou dutinou alebo riziko vzniku cukrovky.

Projekt „Viem, čo zjem“ prináša v aktuálnom treťom ročníku zapojeným školám lekcii s názvom Pitný režim. V rámci nej sa žiaci základných škôl môžu dozvedieť o dôležitosti vody v ľudskom organizme, o zdravých pitných návykoch a o dôsledkoch nezdravého príjmu tekutín. Lekcia je digitalizovaná, vďaka čomu sa žiaci môžu do nej interaktívne zapájať. Novozískané vedomosti si potom môžu otestovať formou hry, v ktorej naplánujú celodenný pitný režim postavičke v závislosti od jej hmotnosti a veku. Vyberať pritom môžu z rôznych typov nápojov, akými sú napríklad voda, kola, káva alebo džús.

Projekt „Viem, čo zjem“ je súčasťou globálneho programu Nestlé pre zdravie detí, ktorý sa od roku 2009 postupne rozšíril do 84 krajín sveta a doposiaľ sa ho zúčastnilo približne 8 miliónov detí.

Odborným partnerom projektu „Viem, čo zjem“ je Úrad verejného zdravotníctva SR, realizuje sa s odporúčaním Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Viac informácií o projekte je dostupných na internetovej stránke www.viemcozjem.sk [2].



Nestlé Pre Zdravie Detí

Prieskum sa uskutočnil vo februári 2019 na vzorke 531 respondentov starších ako 18 rokov.
slide_show

on Pi, 03/15/2019 - 13:24

[Naše dieťa](#)
[Mamička](#)
[Otecko](#)
[Starí rodičia](#)
[Rodina](#)

[Reklama](#)

[Kto sme](#)
[Kontakt](#)
[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

Všetky práva vyhradené.

[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)



mamata.sk

ISSN 1336-2755

Informácie uvedené na www.mamata.sk sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.

created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

Zdrojová URL: <http://mamata.sk/node/457948>

Linky:

[1] http://mamata.sk/sites/default/files/ilustracny_obrazok_1.jpg

[2] <http://www.viemcozjem.sk/>