

# Pitný režim

Pitný režim znamená pravidelný a současně dostatečný přívod vhodných tekutin v průběhu dne. Správný přívod tekutin je pro každého z nás velmi důležitý, neboť voda v těle plní řadu funkcí, bez kterých organismus nemůže fungovat.

Proč je u dětí nutné dbát na pravidelný přívod vody? Voda tvoří víc než polovinu hmotnosti lidského těla. U dětí školního věku je to přibližně 60 % jejich tělesné hmotnosti. V případě, že má člověk nadváhu, snižuje se relativně množství vody z důvodu vyššího množství tukové tkáně, která mnohdy vody neobsahuje.

Dítě není malý dospělý. Dětský organismus je mnohem citlivější na ztráty tekutin než dospělý. Čím je dítě menší, tím více vody tělo obsahuje a tím vyšší jsou jeho nároky na přívod tekutin. Vyšší teplota okolí, suchý vzduch či intenzivnější pohyb vyžadují zvýšený přívod tekutin. Zvýšit přívod tekutin bychom měli také tehdy, když je dítě nemocné, má horečku, zvrací nebo má průjem.

Jak má vypadat správný pitný režim? Platí rovnováha: tekutiny, které v průběhu dne ztratíme, musíme doplnit. Tekutiny se z těla ztrácí močí, stolicí, potem (jenž ochlazuje tělo) a dýcháním. Tekutiny přijímáme z nápojů a mléka (přibližně 65 % z celkového příjmu vody), z potravin (25 %) a menší část vody si naše tělo vytváří samo metabolickým procesem (10 %).

Poměr příjmů vody z nápojů a potravin souvisí se složením stravy. Polévky, ovoce, zelenina, jogurty a další mléčné výrobky nám mohou dodávat značnou část celkově přijímané vody.

Celkové denní doporučené množství vody (v ml/kg optimální tělesné hmotnosti)

věk	1-3	4-6	7-9	10-12	13-18	19-50	>50	těhotné	kojící
denní potřeba vody	95	75	60	50	40	35	30	35	45

př.: desetileté dítě vážící 30 kg potřebuje denně asi 1500ml vody. Přibližně 1000ml přijímá z nápojů, asi 350 ml z potravin a cca 150 ml přispěním vlastního metabolismu.

Jak poznat dítě, které nedostatečně pije? Nedostatku tekutin v těle říkáme dehydratace. Již ztráta 1 až 2 % tělesných tekutin se projeví zcela zřetelně. Dítě je unavené, slabé, nepozorné, zpomaluje se jeho myšlení, zhoršuje se postřeh. Tělo začíná s vodou šetřit, tvoří se tak méně slin, hůře se polyká, dochází ke ztrátě chuti k jídlu, vysychání sliznic, riziku infekce či zácpě. V pozdějším věku hrozí také tvorba žlučových a ledvinových kamenů. Prvním příznakem ztráty tekutin je žízeň, únava a bolest hlavy. Žízeň bychom měli předcházet. Je to již varovný signál nedostatku tekutin v těle. O správné hydrataci nás informuje četnost močení a barva moči. Tmavě žlutá zapáchající moč znamená nedostatek tekutin. Příjem tekutin, stejně jako stravy, by mělo být rozloženo do celého dne a měl by být součástí všech jídel, tj. 5 skleniček nápoje u jídla plus dvě skleničky během dne.

Jaké jsou vhodné nápoje? Na prvním místě je čistá voda, tvoří základ pitného režimu. Pro zpestření jsou vhodné i slabé čaje, neslazené nebo jen velice mírně oslazené. K doporučovaným nápojům patří rovněž neochucené mléko a mléčné nápoje, jako je např.

kakao nebo bílá káva (caro, melta). Pro děti jsou velmi atraktivní ředěné ovocné šťávy či ředěné 100 % džusy. Jak u sirupů, tak u džusů je vždy nutné dbát na dostatečné ředění čistou vodou.

Proč jsou některé nápoje nevhodné? Pro děti (ale i dospělé) není vhodné pít pouze slazené nápoje. Limonády, neředěné džusy a slazené čaje obsahují vysoké množství cukru a stávají se při časté konzumaci bohatým zdrojem „rychlé“ energie, často pak nahrazují kvalitnější stravu. Na sladkou chuť se dotyčný konzument postupně více a více zvyká, následně ji i vyžaduje a méně sladké mu nestačí. Z toho pohledu jsou rizikové i nápoje slazené sladidly. Nejsou sice pro tělo ve většině případů zdrojem energie, chutnají však sladce. Díky tomu zvyk konzumovat sladké zůstává. Velmi nevhodné, ale bohužel dětmi často konzumované, jsou kolové nápoje. Pro svůj vysoký obsah fosforu, způsobují nerovnováhu vápníku a fosforu v krvi. Následně se tělo snaží tuto nerovnováhu vyrovnat vyplavením vápníku z kostí. Při dlouhodobém působení může být konzumace kolových nápojů příčinou snižování kostní hustoty. Taktéž nápoje obsahující kofein a jemu podobné psychoaktivní látky nejsou pro děti vhodné. Nacházejí se nejčastěji v kávě, nebo tzv. energetických nápojích. Zdrojem však je také silný zelený nebo černý čaj. Mezi nežádoucí účinky kofeinu patří např. působení úzkostných poruch či poruch spánku, problémy s trávicím systémem (refluxní choroby, žaludeční vředy, záněty sliznice střeva) a u citlivých osob může vyvolat migrény. Dětský organizmus je v mnoha ohledech citlivější k různým podnětům a nápoje obsahující jsou pro něj velkým rizikem.

U dětí by mělo být střídání i pití sycených nápojů. Sycené nápoje jsou velmi osvěžující a díky tomu se jich vypije daleko nižší množství, než je aktuální potřeba vody v organismu. Navíc mohou způsobovat různé žaludeční obtíže. Je proto dobré vybírat si je jen občas a spíše v mírně sycené variantě. I konzumace minerálních vod má svoji míru. Pro každodenní konzumaci se doporučují slabě mineralizované vody s celkovou mineralizací v rozmezí 150 – 500 mg/lit (údaj o celkové mineralizaci je uveden na většině balených vod). Vody s vyšší celkovou mineralizací nejsou vhodné pro každodenní konzumaci, protože mohou podporovat tvorbu ledvinových, močových a žlučových kamenů a zvýšit krevní tlak.

Splnit požadavek vhodného pitného režimu pro všechny žáky školy by mělo být poměrně jednoduché, protože v každé škole musí téct z vodovodního kohoutku pitná voda. Právě ta by měla být základem pitného režimu. Učitelé a vychovatelé by měli pití čisté vody podporovat a vytvářet podmínky pro vhodný pitný režim. Na chodbách školy mohou být různé pitné fontánky, ve třídách hrnky nebo sklenky, ve školních jídelnách džbány s vodou ozdobené kouskem oloupaného citrónu nebo pomeranče, kolečkem okurky nebo bylinou, jako je meduňka, máta, dobromysl, apod. Naučit děti pít vodu by mělo být jednou z priorit pilotních škol. Školy by měli hledat cestu, jak dětem pití vody zatraktivnit, a učitelé a vychovatelé by měli děti k pití vody motivovat. Rodiče jistě ocení, že aktovka malých školáků bude bez láhve s nápojem asi o půl kilogramu lehčí.

Dalšími vhodnými nápoji, kterými je možné zpestřit pitný režim dětí, jsou slabé čaje, a to neslazené nebo slazené jen mírně, nebo vodou ředěné ovocné šťávy a džusy. I tyto nápoje může škola a školní jídelna nabízet, ale takové zjištění pitného režimu s sebou

nese úskalí finanční i organizační. Důležitou součástí této nabídky je důsledné dodržování hygieny (hygieny hrnečků, hygieny nádob s nápojem).

Škola může také nabízet mléko, případně jiný mléčný nápoj, a to jako součást oběda či svačiny, nebo si děti mohou kupovat dotované mléko v rámci programu Mléko do škol. Přednostně by se mělo nabízet mléko bez ochucení.

Na všech školách by mělo být samozřejmostí, že děti nemají přístup k nevhodným nápojům, jako je káva, energetické nápoje a kolové nápoje. Ve školách by se také neměly prodávat sycené nápoje, silně mineralizované vody, limonády a další velmi sladké nápoje (např. ledové čaje a různá dětská pitíčka).

Úkolem učitelů a vychovatelů je dohled nad dodržováním pitného režimu dětí. Některým dětem je potřebné pití připomínat. Nápoj by měl být součástí každého jídla, aby vhodně doplňoval aktuální potřebu organismu během celého dne. Není ovšem nutné popíjet během celé vyučovací hodiny. Pokud dítě neustále popíjí sladký nápoj nebo ovocný džus, narušuje se pH rovnováha v jeho ústech, což může negativně ovlivňovat zubní zdraví.