

## Příloha číslo 1 – materiály a informace k tématu pro vyučujícího:

### Pitný režim dětí



### Děti a pitný režim

Tělo dospělého člověka potřebuje minimálně dva litry tekutin denně, aby fungovalo tak, jak má. Ale i organismus dítěte vyžaduje pravidelný a dostatečný pitný režim. **Vezmeme-li v úvahu, že voda je základem buňky, je jasné, že dítě potřebuje ke svému růstu a zdravému vývinu vodu stejně jako semínko, aby z něj vyrostla květina.**

### Když dítě nechce pít

Problémem pitného režimu dětí je, že často prostě pít nechtějí. V takové situaci jděte na dítěto chytře – **podávejte mu jídlo s vysokým obsahem vody** (ovoce, zelenina, polévky) a nabízejte mu chutné tekuté varianty ve formě koktejlů a míchaných ovocných nápojů.

### Pitný režim dítěte – co a kolik

Zatímco u dospělých se běžně doporučuje vypít 2,5 – 3 litry tekutin, pro děti by to mohlo být až příliš. **Potřebné množství tekutin závisí na věku a hmotnosti dítěte.** Zatímco dítě vážící 30 kg potřebuje denně 1,7 l tekutin, 45 kg vážící dítě již vyžaduje minimálně 2 litry.

Není samozřejmě důležité jen kolik vypijeme, ale i co vypijeme. Děti mají v oblibě sladké nápoje, které ale způsobují kazivost zubů a mohou vést k tloustnutí. Kromě cukru navíc obsahují různé umělé přísady, které dodávají nápoji barvu, chuť a vůni a tyto látky citlivému dětskému organismu také zrovna neprospívají. Ovocné džusy jsou sice lepší variantou pitného režimu dětí, ale protože obsahují hodně ovocných kyselin, mohou dětský žaludek podráždit. Řeďte je proto vodou. **Minerální vody podávejte dítěti jen občas, aby nedošlo k nerovnováze mezi minerály v těle. Vhodné nejsou ani nápoje s bublinkami (sycené), silný černý čaj a káva.**

Jaké nápoje jsou tedy pro děti ideální? **Neperlivá stolní voda, ovocné džusy ředěné vodou, ovocné a bylinné čaje.**

## Nápojové automaty ve školách

Stále větší počet škol si uvědomuje nutnost dostatečného pitného režimu dětí a zavádí proto do svých školních prostor nápojové automaty.

[Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra dokonce poskytuje v rámci specifického balíčku pro děti příspěvek až do výše 1500 Kč na rok na tyto nápoje. Podmínky pro uplatnění nároku na tento příspěvek najdete na stránkách ZP MV ČR ZDE.](#)

## Balíček podpory pitného režimu školních dětí ZP MV ČR

Změna životního stylu současné lidské populace a paradoxně i nedostatek infekcí a jiných potřebných antigenních stimulů v dětství mohou být příčinou stoupajícího počtu alergických chorob. V poslední době se hlouběji objasňuje funkce vitaminů, stopových prvků, stravovacích návyků a životního stylu obecně při udržování normálních aktivit imunitního systému. Ve světle těchto medicínských poznatků poskytuje ZP MV ČR v roce 2007 školním dětem příspěvek na podporu pitného režimu, a to pro takové nápoje, které mají pozitivní vliv na imunitní systém dětského organismu. Pojišťovna ministerstva vnitra zkrátka usiluje o silnou imunitu našich dětí.

[Rozhodli jste se pro změnu pojišťovny? Máte dostatek informací? Odpovědi na všechny otázky naleznete na stránkách ZDE >>](#)

### 5. Potřeba tekutin školáka

Zde často vzniká problém už s ranní snídaní, podle průzkumů se ukázalo, že až 40 % dětí nesnídá a to je nežádoucí jev, který může ovlivňovat školní výkonnost i celkové složení stravy. Absencí snídaně u dítěte se snižuje úspěšnost navození pravidelného rituálu v dospělosti, tzv. gastrokolický reflex, kdy ranní snídaně pravidelně navodí i ranní stolici.

Děti, které ráno neposnídají, konzumují různé pamlsky a pijí nevhodné nápoje nabízené nápojovými automaty ve školách (nejen coly a jiné slazené nápoje, ale také kávu nebo čokoládu). **V noci se organismus vysuší.** Pokud se děti při ranním spěchu nestačí nasnídat, šálek čaje nebo kakaa noční ztrátu tekutin neuhradí. **Proto je potřeba dětem do školy spolu se svačinou přidat i vhodnou tekutinu,** aby o každé přestávce měly možnost se napít, na nápojové automaty se nespolehejte. Školákovi je třeba vysvětlit problém příjmu vhodných a nevhodných tekutin, protože děti automaty milují a snadno se nechají svést k jejich využívání. O vhodných tekutinách platí vše, co bylo uvedeno u mladších dětí, lze přidat i neslazené minerálky, ale nikdy ne jako jedinou tekutinu během dne, totéž platí o džusech (množství

minerální vody nemá přesáhnout ½ l za den, navíc je nutno druhy minerálek střídat, protože se liší obsahem minerálních solí).

Denní potřeba tekutin se také odvíjí od váhy dítěte, desetileté dítě by mělo přijmout 70-95 ml na 1 kg váhy denně, čtrnáctileté 50-60 ml na 1 kg váhy denně, takže celkové **množství tekutin během dne** by se mělo u školáka pohybovat mezi **2-3 litry** (opět včetně vody obsažené v potravinách včetně mléka).

*autor: MUDr. Květoslava Ludvíková*

*garant: prof. MUDr. Hana Hrstková, CSc.*

### Pitný režim dětí



Nedílnou součástí zdravé výživy dětí je správný pitný režim. Problém pitného režimu dětí je, že často pít nechtějí. V takové situaci jděte na dítě chytře a podávejte mu jídlo s vysokým obsahem vody (ovoce, zelenina, polévky), zkusit můžete také chutné koktejly a míchané ovocné nápoje. Zatímco u dospělého člověka se běžně doporučuje vypít denně 2,5–3 litry tekutin, pro děti by to mohlo být až příliš. Potřebné množství tekutin závisí na věku a hmotnosti dítěte. Děti ve věku 1–4 roky by měly vypít 95 ml na 1 kg své tělesné hmotnosti, 4–7 let 75 ml/1kg, 7–10 let 60ml/1kg, 10–13 let 50ml/1kg, 13–15 40ml/1kg. Důležité však není pouze to, kolik tekutin dítě vypije ale především co vypije. Děti mají v oblibě sladké nápoje, jejichž konzumace však vede k větší kazivosti zubů a také tloušťnutí. Kromě cukru sladké nápoje obsahují spoustu chemických látek, dodávajících nápoji barvu, chuť a vůni a které citlivému dětskému organismu zrovna příliš neprospívají. Lepší variantou pitného režimu jsou neslazené 100% džusy, ty však obsahují hodně ovocných kyselin a mohou podráždit dětský žaludek. Je proto vhodné ředit je vodou. Minerální vody podávejte dítěti jen občas, aby nedošlo k nerovnováze mezi minerály v těle. Vhodné nejsou ani syčené nápoje, silný černý čaj a káva. Nejvhodnější alternativou, kterou by mělo mít dítě denně k dispozici jsou neperlivé stolní vody, ředěné džusy, ovocné a bylinkové čaje.

### Pitný režim dětí

Děti obvykle nemívají pocit žízně, proto jsou ve vyšší míře vystavené nebezpečí dehydratace. Děti jsou mimořádně citlivé na ztrátu vody a snášejí ji mnohem hůře nežli dospělí.

Množství potřebných tekutin se mění podle věku, prostředí a fyzické aktivity. Kojenec v prvních měsících života potřebuje až 150 ml na kilogram hmotnosti. Pětikilogramové miminko by tedy mělo přijmout 3/4 litru tekutin denně. Roční desetikilogramové batole asi

1,5 litru. V dalších letech je potřeba tekutin asi 10 procent tělesné hmotnosti. Školáci by měli denně vypít až dva litry tekutin.

Do správného pitného režimu dětí patří stolové vody, minerální vody smíchané se stoprocentními džusy, v poměru dva díly minerálky a jeden díl džusu, čaje bez kofeinu, neslazené ovocné čaje, voda smíchaná s čerstvě vymačkanou ovocnou šťávou nebo přírodními sirupy a čistá voda. Nejlepší je vše střídat.

Dětem není vhodné podávat přeslazené nápoje, které obsahují velké množství cukru. Limonády s více než dva a půl procenty cukru jim sice chutnají, ale zároveň zatěžují dětský žaludek. Obsahují barvicí a konzervační látky, umělá aromata a sladidla. Cukr zpomaluje vstřebávání vody a odnímá tělu tekutinu na své zpracování. Dětský organismus na to může doplatit cukrovkou nebo zubním kazem.

Nápoje, které děti pijí, nesmí být ani příliš studené, jinak zhoršují trávení. Když si vám dítě stěžuje, že ho bolí břicho, příčinou může být i příliš studená malinová limonáda. Džusy vybírejte co nejméně oslazené a ochucené. Z pravidla platí, čím je džus sladší, tím bude obsahovat větší množství organických kyselin a konzervačních látek. Nejvhodnějšími jsou jablkový, pomerančový, rybízový, hroznový, ananasový a rajčatový džus, protože obsahují dostatek hořčíku, železa a draslíku.

Minerální vody mají svoje klady a zápory. Obsahují minerální látky, které potřebuje organismus na každém kroku. Jako běžný nápoj však nejsou vhodné léčivé minerální vody ani vody s vysokým obsahem sodíku. Je potřebné rozlišovat vody na léčení a vody na každodenní pití. Děti by měly pít minerálky s nízkou koncentrací minerálů, aby se složením blížily hodnotám tělních tekutin a minerálních látek v krvi.

	<b>4 – 7 roků</b>	<b>7 – 10 roků</b>	<b>10 – 13 roků</b>	<b>13 – 15 roků</b>	<b>15 – 19 roků</b>
Doporučená denní dávka v l/den	1,6	1,8	2,15	2,45	2,8

## **Možnosti a podmínky pití pitné vody ve školských zařízeních**

Dostatek tekutin zajišťuje správnou látkovou výměnu. Umožňuje dobrou funkci ledvin a odplavování škodlivých zplodin vzniklých v těle. Umožňuje plnou výkonnost všech funkcí organismu. Naopak nedostatek tekutin snižuje celkovou výkonnost organismu, může se podílet na snížení pracovní výkonnosti, na snížení schopnosti dětí sledovat vyučování a ovlivnit tak nepříznivě jejich výsledky ve škole. Proto je důležité dávat dětem tolik pití, kolik si vyžadují a přitom pochopitelně volit vhodné druhy nápojů. Mezi tyto vhodné nápoje řadíme neslazené ovocné, zelené, bylinné, tmavé čaje, ředěné ovocné džusy, pitnou vodu z vodovodu, balené stolní vody a přírodní minerální vody ( doporučená max. dávka

minerální vody je 0.5 l na den). Naopak nevhodnými nápoji jsou slazené limonády, kolové nápoje, doporučuje se i snížená konzumace sycených nápojů, které při zvýšené potřebě mohou vyvolávat zažívací problémy. Doporučená denní dávka tekutin v průběhu celého dne je min. 2 l.

Při zátěži, ať již pracovní či pohybové, a při zvýšené teplotě zevního prostředí je potřeba zvýšit příjem tekutin. V takovémto případě je nejvhodnějším nápojem čistá voda, nebo nakyslé, nahořklé (trpké) nápoje. Sladká chuť pocit žízně naopak zvyšuje.

Ve školských zařízeních se setkáváme s několika způsoby zajištění pitného režimu. Nejlevnější, nejvhodnější a nejdostupnější způsob zajištění pitného režimu je pitná voda z veřejného vodovodu, v podobě výtokového kohoutu ve třídách, fontánek na chodbách. Kvalita vody odpovídá požadavkům vyhlášky č. 252/2004 Sb., kterou se stanoví hygienické požadavky na pitnou a teplou vodu a četnost a rozsah kontroly pitné vody, ve znění pozdějších předpisů. Tento způsob bývá často opomíjen a ve školách je nahrazován daleko náročnějšími způsoby zajištění pitného režimu, což do údržby, spotřeby vody a finanční náročnosti. Klasickým případem jsou watercoolery, u kterých voda v barelu musí být spotřebována nejpozději do 3 dnů, zařízení se musí min. 1 krát za 3 měsíce dezinfikovat, musí být uloženo na vhodném, stinném místě.

K dalším způsobům zajištění pitného režimu patří nápojové automaty, popř. zřízení školních bufetů ve školách, kde sortiment odpovídá poptávce a kde se ve většině případů setkáváme se zcela nevhodnými nápoji, které děti upřednostňují. Výjimkou nejsou ani automaty na kávu na chodbách škol.

Za zajištění pitného režimu je považována i donáška vlastních nápojů z domova nebo také příprava nápojů školní jídelnou.

A to, jakým způsobem je nezbytný pitný režim dětí ve školách zajištěn, je plně v kompetenci ředitelů škol.