

# Πρόληψη Αφυδάτωσης

Αναστασία Στατήρη

Σχολική Νοσηλεύτρια

5ο Δημοτικό Σχολείο Π.Φαλήρου



## Το νερό

---

Είναι σημαντικό για

---

Τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.

---

Τις αρθρώσεις και την απορρόφηση των κραδασμών.

---

Τις μεταβολικές λειτουργίες του οργανισμού και την αποβολή των ουσιών που δε χρειάζονται.

Ανάγκες  
αναλόγως  
ηλικίας

---

Το νερό που χρειαζόμαστε ποικίλλει ανάλογα με την ηλικία. Έτσι,

---

Τα παιδιά 4-8 ετών χρειάζονται 5-6 ποτήρια νερό.

---

Τα παιδιά 9-13 ετών χρειάζονται 7-8 ποτήρια νερό.

---

Οι έφηβοι (14-18 ετών) χρειάζονται 8-11 ποτήρια νερό.

## Πρόσληψη νερού

Από τα υγρά που πίνουμε και από την υγρασία που περιέχουν τα φαγητά που τρώμε.

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε νερό, όπως και το γάλα και οι χυμοί.

## Μικρές πρακτικές συμβουλές για να πίνω περισσότερο νερό...

**Υπενθύμιση!** Πολύ συχνά τα παιδιά αρνούνται να σταματήσουν το παιχνίδι τους για να ικανοποιήσουν κάποια οργανική τους ανάγκη. Το ίδιο συμβαίνει και με το νερό. Έχεις πολλά να σκεφτείς αλλά το νερό επιβάλλεται να είναι ένα από αυτά. Ειδικά τις ημέρες που έχει πολλή ζέστη!

Φτιάξε **παγάκια** με το αγαπημένο σου θέμα. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις ευφάνταστες θήκες για παγάκια. Μπορείς ακόμα να βάλεις λίγο χρώμα (από χυμό φρούτου) στα παγάκια.



# Μικρές πρακτικές συμβουλές για να πίνω περισσότερο νερό...

Κάνε το νερό **οικογενειακή υπόθεση**. Φτιάξε ένα πίνακα και κάντε διαγωνισμό νερού. Μπορεί, τελικά, να είναι καλό για όλους...

Για τους εφήβους που έχουν δικά τους ηλεκτρονικά μέσα (κινητό, ταμπλέτα) μπορείς να χρησιμοποιήσεις κάποια **εφαρμογή** που καταγράφει και υπενθυμίζει την κατανάλωση νερού.

Αγόρασε ένα καινούριο μπουκάλι/θερμός για το νερό σου. Αν το μπουκαλάκι σου είναι μικρής χωρητικότητας, μπορεί να είναι πιο εύκολα διαχειρίσιμο, αλλά θα πρέπει να φροντίζεις να το γεμίζεις συχνά.





# Μικρές πρακτικές συμβουλές για να πίνω περισσότερο νερό...

Φυσικά, το νερό το λαμβάνουμε και από **τα φρούτα και τα λαχανικά**. Αγγούρι (96% νερό), καρπούζι (92% νερό), πεπόνι (90% νερό), φράουλες (92% νερό) αναπληρώνουν και το νερό και τους ηλεκτρολύτες που χάνεις με τον ιδρώτα.

Για τους εφήβους που τους αρέσει η κουζίνα και οι γεύσεις μπορείτε να φτιάξετε μαζί **παιδικά cocktail** με νερό (ή ανθρακούχο νερό) με αγγουράκι, πεπόνι, δυόσμο ή πεπόνι, λεμόνι ή οποιαδήποτε άλλη επιλογή. Μην ξεχάσεις τα παγάκια και ένα ιδιαίτερο χρωματιστό καλαμάκι.

**Συζήτησε** με το παιδί για την αναγκαιότητα του νερού. Άφησε ένα καθαρισμένο αγγουράκι πολύ ώρα στον αέρα και τη ζέστη. Δείξε στο παιδί πόσο ξηρό και άσχημο – άνοστο έγινε. Μάθε του να ελέγχει μόνο του το χρώμα των ούρων του. Πολλές φορές τα παιδιά χρειάζονται να καταλάβουν με εικόνες και χρώματα κάτι για να το μάθουν καλά.



Το νερό  
είναι ζωή

