

kalorické, lebo môžu utlmiť chuť do hlavného jedla. Zásadne sa pre deti a dospelujúcu mládež neodporúčajú alkoholické nápoje ani nízkostupňové pivo.

MUDr. Peter Duchaj

# Význam pitného režimu



---

Lektorovala MUDr. Eva Haladová, CSc., MPH. Vydalo Národné centrum podpory zdravia,  
Bratislava 1999. Sadzba a tlač NCPZ. Nepredajné.

Voda je trvalou a dôležitou súčasťou ľudského tela. Nachádza sa v bunkách, medzibunkových priestoroch a vo všetkých telesných tekutinách. Je základom akejkolvek premeny látok v tele. Súčasne rozpúšťa mnoho dôležitých živín, minerálií a dopravuje ich do jednotlivých orgánov tela.

Ľudské telo obsahuje asi 2/3 vody z celkovej telesnej hmotnosti. Celková spotreba vody za deň sa pohybuje od 1 po 2,5 až 3 l u dospelého, v prípade fyzickej námahy aj viac.

**Množstvo potrebnej vody sa vekom mení.** Najlepšie to vidieť na niekoľkých príkladoch potreby vody na 1 kg hmotnosti /24 hod.:

novorodenec	60-100 ml
dojča	130-150 ml
batola	120 ml
predškolský vek	100 ml
školský vek	70 ml
dospelí	50 ml

**Voda je súčasťou nielen potravy, ale aj všetkých nápojov a tekutín.** Rozdielnosť je viditeľná z týchto príkladov potreby tekutín:

u novorodenca je potreba tekutín približne 1/10 jeho hmotnosti, u dojčaťa a u batolaťa približne 1/8 jeho hmotnosti.

## Čo odporúčame piť

**Najvhodnejšia je obyčajná zdravá pitná voda,** a to preto, že neobsahuje nijaké prísady, ktoré by mohli prekážať pri uhasení smädu. Nie je správne brániť deťom piť vodu počas dňa. Dobré je vytvárať možnosti pre zabezpečenie dostatku vody či tekutín v každej škole. **Odporúčanými nápojmi pre deti sú nesladené sódové vody, ktoré neobsahujú kofeín a chinín. Ovocné šťavy a mušty** obsahujú ľahko stráviteľné ovocné cukry, vitamíny a minerálne látky, a preto ich tiež odporúčame. Potrebné je vyhýbať sa citrusovým šťavam, lebo môžu byť alergizujúce. Vhodné sú tiež rôzne zeleninové šťavy, ktoré je potrebné meniť. Minerálne vody poskytujeme len výnimočne, pričom ich treba vždy striedať.

**Pre deti a mladistvých sú najlepšie bylinkové čaje so zvýšeným obsahom vitamínu C.** Nápoje podávané deťom nesmú byť vysoko