



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

## Woda kontra napoje słodzone i gazowane

Nie ulega wątpliwości, iż najlepszym sposobem ugaszenia pragnienia i nawodnienia organizmu jest spożywanie wody źródlanej lub naturalnej wody mineralnej. Głównym jej walorem jest brak konserwantów, barwników, aromatów i innych dodatków. Ze względu na zawartość dużej ilości cukru w sokach owocowych (zarówno tego naturalnie występującego w surowcach jak i dodanego w niektórych produktach), **zaleca się, aby dzieci spożywały nie więcej niż pół szklanki soku w ciągu dnia.** Soki świeżo wyciskane stanowią formę zdrowego posiłku, nie nadają się jednak do gaszenia pragnienia.

doskonale gasi pragnienie

zawierają sztuczne barwniki i konserwanty

nie zawiera kalorii



Woda



Kolorowe, słodzone i gazowane napoje

są wysokokaloryczne

zalecana dla każdego

powodują zaburzenia koncentracji u dzieci

dostarcza niezbędnych składników mineralnych

zwiększają ryzyko wystąpienia chorób dietozależnych w przyszłości

### Dobra rada:

- ✓ Dzieci, które od okresu niemowlęcego gaszą pragnienie wodą mineralną, w przyszłości chętniej wybierają wodę jako główne źródło płynów w diecie.
- ✓ Aby zachęcić dzieci do picia wody można do niej dodawać listki mięty, plasterki zielonego ogórka albo plasterki ulubionych owoców, np. pomarańczy, cytryny, truskawki, maliny czy borówki. Wówczas woda będzie miała bardziej wyrazisty smak i atrakcyjny wygląd. Na chłodniejsze dni bardzo dobrze sprawdza się woda z tartym imbirem, miodem i plasterkiem cytryny.

[www.zdrowojemy.info](http://www.zdrowojemy.info)