

Wyzwanie na tydzień od 04.05.2020 do 10.05.2020

Nie pij sztucznie słodzonych napojów !!!!!

Witam Was miło, chciałam dzisiaj Wam powiedzieć coś o wodzie.

Woda w diecie dziecka

Ciało noworodka składa się w aż 94% z **wody**, natomiast w ciele dziecka woda stanowi 75%. Dla porównania, ciało dorosłego ma w sobie tylko 60% wody, co oznacza, że jego organizm lepiej radzi sobie z utratą 3% płynów niż organizm dziecka. Strata takiej ilości wody prowadzi do zmęczenia, podczas gdy stosunkowo niewiele większy ubytek, czyli 10%, to u malucha stan zagrożenia życia. Dlaczego woda jest tak ważna dla zdrowia i życia dziecka?

Jaka wodę wybrać ?

Bez jedzenia można wytrzymać jakiś czas, bez wody nie. Jest ona niezbędna dla Twojego prawidłowego funkcjonowania . Poprawia działanie mózgu, usprawnia procesy myślowe, ma wpływ na pracę systemu termoregulacji, czyli utrzymanie prawidłowej ciepłoty ciała. Zależy od niej naprawdę wiele.



Ile wody potrzebują dzieci? Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia, dzieci od 7 do 9 roku życia potrzebują 1900 ml wody dziennie.

Zapotrzebowanie na wodę rośnie z wiekiem – chłopcy w wieku 10-12 lat powinni wypić 2400 ml wody dziennie, natomiast dziewczęta nieco mniej – 2100 ml wody. W wieku 13-15 lat zapotrzebowanie dziewcząt na wodę wynosi 2200 ml dziennie, a chłopców nawet 3000 ml. W przedziale wiekowym 16-18 lat dzienna porcja wody nie powinna być mniejsza niż 2300 ml dla dziewcząt i 3300 ml dla chłopców. Znacznie lepszym wyborem są wody mineralne, które nie tylko nawadniają organizm, ale również dostarczają mu wapnia, magnezu i innych pierwiastków niezbędnych do właściwego rozwoju dziecka. Wapń buduje zęby i kości, natomiast magnez wpływa na pracę układu nerwowego, korzystnie oddziałuje na funkcjonowanie i zachowanie dziecka, a także przeciwdziała osłabieniu organizmu i problemom z pamięcią.



**Kochani nie pijcie słodkich, gazowanych napojów, są bardzo niezdrowe!!!!
Zawierają także dużo cukru i konserwanty!!!!**

Podaję Wam kilka propozycji na zdrowe i smaczne napoje:

Przygotuj ulubioną szklaneczkę, ulubione owoce, które masz w domu. Wrzuć do szklanki uzupełnij chłodną wodą. Jeżeli lubisz dodaj kostki lodu. I zobacz kucharzu pyszny zdrowy napój gotowy .

A może przygotujesz taki napój dla rodzinki na pewno bardzo będzie im miło .



A teraz coś trudniejszego dla starszych kucharzy!!!

Proponuję smaczną lemoniadę arbuзовą, która jest pyszna i bogata w witaminy :

ok. 400g miąższu z arbuza
2 cytryny
3 szklanki wody
Liście świeżej mięty
Lód

Wszystkie składniki dodaj do większego pojemnika, zmiksuj, dodaj kostki lodu i pyszny napój gotowy.

Dla bardziej cierpliwych Masterchefów – włóż do kostek lodu listki mięty i w taki sposób zamroź.

Wrzucone do szklaneczki będą fajnie wyglądać.



Teraz moi milusińscy mam zadanie domowe dla Was:
podaj trzy funkcje jakie pełni woda w naszym organizmie i do 8 maja 2020 wyślij na adres

szkolapodstawowanr9@interia.pl

Czekamy na Wasze odpowiedzi, myślę że Wam się to podobało, w następnym tygodniu
następne niespodzianki .

Czesława Wójck - intendencja

