**Informacja prasowa**

**Chorzów, 18.09.2024 r.**

**Odwodnienie u dziecka. Dobre nawyki i właściwa hydracja**

**Woda jest niezbędna do życia, jednak troska o właściwą hydrację i niedopuszczanie do odwodnienia są szczególnie istotne w przypadku dzieci. Zachęcanie do picia oraz zapobieganie odwodnieniu to zadania, przed którymi stoi każdy opiekun. Nawyk sięgania po łyk wody powinien być wyrabiany od najwcześniejszych lat, jednak przekonanie dziecka do wyboru zdrowej wody zamiast popularnych, dosładzanych napojów bywa prawdziwym wyzwaniem.**

Woda stanowi około 65% masy ciała dorosłego człowieka, jednak w przypadku małych dzieci jej zawartość może oscylować nawet w granicach 70-80%. Jest nieodzownym elementem zarówno dla podtrzymywania funkcji życiowych, jak również prawidłowego rozwoju, przemian metabolicznych czy skomplikowanych procesów, które zachodzą w mózgu i układzie nerwowym. Bierze udział w ogromnym spektrum procesów fizjologicznych, z których najważniejsze to regulacja temperatury ciała, synteza hormonów i neuroprzekaźników, funkcjonowanie stawów oraz produkcja płynu mózgowo-rdzeniowego.

Zapotrzebowanie na ten życiodajny płyn zmienia się wraz z wiekiem, jednak troska o właściwy poziom nawodnienia powinna zaczynać się już na wczesnym etapie rozwoju dziecka. Niemowlęta karmione piersią zwykle nie potrzebują dodatkowych źródeł wody do 6. miesiąca życia, jednak po wprowadzeniu pokarmów stałych, woda powinna stać się regularnym elementem ich diety. Warto również pamiętać, że dzieci, które są bardziej aktywne fizycznie, powinny przyjmować więcej płynów. Ważne jest, żeby zachęcać je do regularnego wybierania wody zamiast innych napojów i obserwować ich nawyki, aby upewnić się, że są odpowiednio nawodnione. W przypadku starszych dzieci i nastolatków wskazane jest edukowanie na temat roli wody w funkcjonowaniu organizmu oraz uświadamianie zagrożeń, które niesie za sobą niedostateczna podaż zdrowych płynów. Jest to niezwykle istotne zwłaszcza wtedy, gdy bardzo wysokie temperatury znacząco zwiększają ryzyko odwodnienia.

**Niedobór wody**

Odwodnienie to stan, który może pojawić się u każdego, niezależnie od wieku, jednak szczególnie narażone są małe dzieci i niemowlęta, dla których stan ten może szybko stać się zagrożeniem dla zdrowia i życia. Wyróżniamy trzy stopnie odwodnienia, od minimalnej, przez umiarkowaną, aż do ciężkiej postaci niedoboru wody w organizmie, która jest wskazaniem do natychmiastowej hospitalizacji. Minimalne odwodnienie charakteryzuje się utratą masy ciała nie większą niż 3%. Dziecko zwykle zachowuje dobry kontakt, normalnie pije i oddycha, a jego tętno jest stabilne i dobrze wyczuwalne na kończynach. Łzy są widoczne podczas płaczu, a błony śluzowe w jamie ustnej oraz język pozostają wilgotne. Dziecko oddaje mocz w normalnej ilości lub nieznacznie mniejszej, a jego skóra zachowuje elastyczność. Umiarkowane odwodnienie objawia się utratą masy ciała w przedziale od 3% do 9%. Dziecko może być osłabione, rozdrażnione, a jego pragnienie jest intensywne. Oddech i rytm serca mogą być przyspieszone lub pozostać w normie. Błony śluzowe stają się suche, podobnie jak język. Kończyny stają się chłodniejsze, a skóra traci na elastyczności – fałd skórny rozprostowuje się wolniej, w czasie krótszym niż dwie sekundy. Zmniejsza się również ilość oddawanego moczu. Ciężkie odwodnienie jest najbardziej zagrażającym życiu stanem, z utratą masy ciała przekraczającą 9%. Dziecko w tym stanie może być senne lub nieprzytomne, pije płyny niechętnie lub wcale. Rytm serca jest przyspieszony, a tętno słabo wyczuwalne. Obserwuje się głębokie, przyspieszone oddychanie i zapadnięte gałki oczne. W przypadku płaczu łzy nie są obecne. Skóra staje się bardzo mało elastyczna, a fałd skórny rozprostowuje się w czasie dłuższym niż dwie sekundy. Kończyny są zimne i dziecko prawie nie oddaje moczu.

*W dobie wszechobecnych reklam i łatwo dostępnych słodzonych napojów, woda często traci na atrakcyjności w oczach najmłodszych, co może prowadzić do wyborów, które nie sprzyjają zdrowiu. Zachęcanie młodego pokolenia do picia wody może wydawać się trudne, ale istnieją skuteczne metody, które pomogą sprawić, aby ten życiodajny płyn stał się atrakcyjną i pożądaną opcją. Jednak muszę podkreślić, że żadna z nich nie zastąpi przykładu, który płynie od najbliższych. Dzieci uczą się przez obserwację dorosłych, dlatego jednym z najskuteczniejszych sposobów na wyrobienie w nich nawyku sięgania po łyk wody, jest regularne spożywanie jej przez rodziców. Chcąc ograniczyć ilość plastiku oraz zatroszczyć się o podnoszenie świadomości ekologicznej starszych dzieci i młodzieży, warto zawczasu zaopatrzyć dom w dzbanek filtrujący lub inne urządzenia do podnoszenia walorów zdrowotnych i smakowych wody płynącej w naszym kranie. Takie rozwiązanie sprawia, że dobra jakościowo, czysta i zdrowa woda będzie zawsze pod ręką, stając się artykułem pierwszego wyboru dla wszystkich domowników –* mówi **Marlena Kupis, główna koordynatorka działu zarządzania jakością w onesano, producencie naturalnych suplementów diety.**

Przekształcenie picia wody w fascynującą zabawę może znacząco podnieść zainteresowanie dzieci tym zdrowym nawykiem. Najprostszym sposobem jest wspólne przygotowanie „wody z dodatkami”. Dzieci mogą samodzielnie wybierać składniki, takie jak zioła, płatki kwiatów lub owoce i dodawać je do wody wedle własnych upodobań, tworząc fantazyjne i ciekawe wizualnie koktajle. Wspólne eksperymentowanie z różnymi dodatkami nie tylko urozmaica proces picia wody, ale doskonale pobudza wrodzoną ciekawość dzieci i uczy je otwartości na nowe, często bardzo nieszablonowe, smaki. Dla młodszych dzieci atrakcyjne mogą być butelki z motywami z popularnych i lubianych przez nie bajek. Takie butelki, często kolorowe i ozdobione postaciami oraz logotypami, mogą dodatkowo motywować je do sięgania po wodę. Ciekawym i bardzo twórczym rozwiązaniem jest zabawa w ozdabianie dziecięcych butelek i bidonów, którą z łatwością można wykonać w domowym zaciszu. Na początek wystarczą kolorowe naklejki czy specjalne breloczki, które da się przypiąć do butelek. Rodzinna wyobraźnia może zaowocować powstaniem prawdziwych dzieł butelkowej sztuki.

Woda jest podstawowym i najzdrowszym sposobem na nawodnienie. W diecie dziecka mogą jednak pojawić się także inne płyny, które skutecznie nawilżają organizm. Obejmują one świeżo wyciskane soki warzywne i owocowe oraz zupy. Ważne, aby unikać słodkich napojów gazowanych, które mogą prowadzić do odwrotnego efektu – dehydracji.

**\*\*\***

**Onesano** jest firmą biotechnologiczną, zaawansowanym i innowacyjnym producentem **naturalnych suplementów diety.** Sercem onesano są zakłady produkcyjne zlokalizowane w Czechowicach-Dziedzicach,posiadające własne laboratorium oraz wykwalifikowaną kadrę specjalistów. To dzięki nim onesano może szczycić się autorskimi recepturami, opatentowanymi składami i innowacyjnymi rozwiązaniami technologicznymi. Produkcja jest realizowana w oparciu o najwyższe standardy, z poszanowaniem środowiska naturalnego. Bazę linii produkcyjnych stanowi EstroVita – w 100% roślinny suplement diety zawierający kwasy omega 3,6,9, pozyskany z mieszaniny co najmniej czterech olejów, wzbogacony o naturalne witaminy oraz PostVital, suplementy diety zawierające unikalny postbiotyk **drożdży** *Yarrowia lipolytica* wpisany na listę Novel Food. Onesano jest firmą z polskim kapitałem, prowadzącą produkcję w naszym kraju i w pełni kontrolującą cały proces produkcyjny. Głównym obszarem działalności jest produkcja naturalnych suplementów diety w postaci bioestrów i unikalnego postbiotyku oraz funkcjonalnych dodatków do żywności zorientowanych na rynek spożywczy. Firma produkuje również preparaty dla zwierząt towarzyszących oraz posiada dedykowaną ofertę produktową dla rolnictwa. Siedziba przedsiębiorstwa mieści się w **Chorzowie.**

**Więcej informacji:**

[**www.onesano.pl**](http://www.onesano.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Bartosz Sosnówka

E: [bartosz.sosnowka@dwapiar.pl](mailto:bartosz.sosnowka@dwapiar.pl)

M: 517 476 361