

Recomanacions per a una hidratació saludable



- A l'escola es recomana tenir aigua accessible a través de les fonts.
- No s'ha d'esperar a tenir sensació de set per beure. Un bon recurs és disposar d'una ampolla d'aigua a prop.
- S'ha de triar l'aigua abans que la resta de begudes.
- Cal augmentar la ingesta d'aigua en àmbits calorosos i abans, durant i després de l'exercici.

Beneficis d'una bona hidratació

- Contribueix a reduir l'obesitat infantil.
- Redueix el dèficit d'atenció escolar.
- Redueix els trastorns gastrointestinals i d'estrenyiment.
- Redueix les infeccions i al·lèrgies dèrmiques.
- Afavoreix l'eliminació de residus corporals.
- Millora la funcionalitat muscular i articular.
- Millora el rendiment físic i cognitiu.



Per elaborar aquest document s'ha consultat:

- www.europeanhydrationinstitute.org
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies a www.efsa.europa.eu
- www.20.gencat.cat/portal/site/salut (Accediu a Ciutadania > Vida saludable > Alimentació > L'aigua > Hidratació a la infància)
- Iglesias Rosado, C. [et al.]. *Importancia del agua en la hidratación de la población española*. Nutr Hosp. 2011; 26 (1): 27-36

Hidratació a l'escola

Amb una bona hidratació, el cos s'autoregula i pot reduir la gravetat del mal de cap, del cansament i de la pèrdua de concentració.



L'aigua

L'aigua ha de ser la beguda principal al llarg del dia, sobretot quan es fan activitats esportives, ja que té un important paper regulador per a l'organisme.



És recomanable que estigui sempre present en tots els àpats i que els infants hi puguin accedir fàcilment, sobretot a l'estiu.

Un got, de mitjana, equival a 200 cc.



Quanta aigua han de beure els infants?

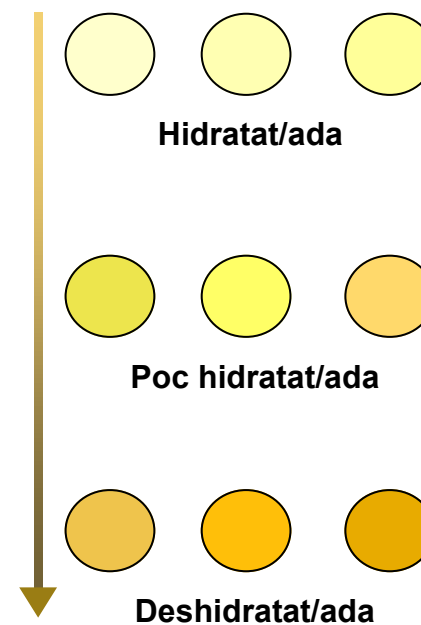
Edat	Aigua total
2-3 anys	1,3 l/dia
4-8 anys	1,6 l/dia
Nens de 9-13 anys	2,1 l/dia
Nenes de 9-13 anys	1,9 l/dia
Nens a partir dels 14 anys	2,5 l/dia
Nenes a partir del 14 anys	2,0 l/dia

L'aportació d'aigua a l'organisme prové majoritàriament del consum de líquids, però també del contingut en aigua dels aliments sòlids (verdures, fruites i hortalisses són els que més en contenen).



L'orina

Exemple de com pot variar el color de l'orina en funció de l'estat hídric



Nota: la reproducció del color pot variar lleugerament respecte a l'original. No utilitzeu aquesta taula amb objectius diagnòstics.