

Pitný režim dětí v mateřských a základních školách

**doporučení pro Skutečně zdravé školy
– školní jídelny i pedagogy**

Pro udržení optimálního zdraví a funkce mozku je nezbytně nutná dostatečná konzumace vody. Lidé obvykle uspokojují svou potřebu tekutin pitím, když mají žízeň. Ale zejména ve školách se pořád něco děje. Proto žáci často zapomínají pít, i když mají žízeň. Žáci by měli být povzbuzováni k tomu, aby ve svém každodenním životě ve škole pili dostatek vody.

Proč pít vodu ve škole? Fakta a čísla

Voda a zdraví

- Více než 20 procent dětí v EU má nadváhu nebo obezitu. Tyto údaje se v posledních desetiletích značně zvýšily.
- Spotřeba nápojů s přidaným cukrem je často spojována s obezitou u dětí. Téměř 40 procent cukru spotřebovaného malými dětmi je ve formě nápojů s přidaným cukrem.
- Propagace a nabídka pitné vody ve školách působí preventivně proti vzniku nadváhy a obezity.
- 20 až 90 procent dětí v Evropě starších 6 let má zubní výplně jako důsledek zubního kazu.
- Spotřeba sladkých nápojů může vést ke kažení zubů a výsledným výplním. Toho lze zabránit podporou konzumace nápojů bez cukru.

Konzumace vody a schopnost učení

- Téměř polovina školních dětí nemá nezbytný minimální příjem tekutin
- I malá dehydratace může způsobovat kognitivní poruchy, únavu a bolesti hlavy, které negativně ovlivňují schopnosti učení a výkonnost ve škole.
- Správná hydratace je důležitým předpokladem pro soustředění a výkon ve škole.

Viz: Skutečně zdravá škola - Pijeme kohoutkovou
(skutecnezdravaskola.cz)

Kolik vody by měly děti vypít

Doporučený pitný režim pro děti se liší podle věku. Následující tabulka shrnuje doporučené množství tekutin pro děti od 2 roku věku po 15 let:

Věk	Množství tekutin
2-3	1,3 litru denně
4-8	1,6 litru denně
9-13	2 litry denně
14+	2-2,5 litru denně

Zdroje vody

Voda může být dodána v různých podobách, ale v první řadě jako čistá voda.

Vodu obsahují také potraviny a pokrmy, například polévky, ovoce, zelenina. Přesto základním nápojem by měla být kvalitní čistá (pitná) voda.

Nutný příjem tekutin (vody) se může výrazně individuálně lišit pod vlivem způsobu stravování – dostatek čerstvé zeleniny, polévek a některých druhů ovoce znamená „skrytý příjem“ zdravých tekutin, proto se může zdát konzumace samotných tekutin (nápojů) relativně nízká.

Je potřeba začít v mateřské škole...

Konzumace nápojů musí být rozložena do více denních porcí o menším objemu.

Děti by měly popíjet tekutiny hlavně v době mezi jídly.

Ideální je motivovat nápodobou a jít příkladem. Je dobré dětem připomenout, že je čas na pití a sám/sama se napít. Vhodné je to například po ukončení nějaké činnosti.

Příklady dobré praxe ze školek najdete v záznamu konference Voda je život aneb Zdravý pitný režim v mateřských a základních školách:

<https://www.youtube.com/watch?v=zC7cbRiBgiY>

...a pokračovat v základní škole a školní jídelně

Ve školní jídelně k obědům nabízejte vhodné nápoje, tedy čistou vodu nebo vodu s přídavkem citronové šťávy nebo bylin, neslazený čaj.

Umožněte žákům pít z vlastního hrníčku kohoutkovou vodu
Jděte příkladem. Třeba učitel se před žáky v průběhu hodiny napije (správného nápoje) a připomene pití žákům klidně v průběhu hodiny.

Zřídte ve školách pitné koutky.

Co dětem k pití nabízet

Základem má být vždy kvalitní filtrovaná pitná voda.

Dále lze podávat:

- Pitnou vodu zpestřenou přídavkem bylin (máta, meduňka, šalvěj, chrpa, šípek). Nejlépe v bio kvalitě či ze zahrádky.
- Pitnou vodu zpestřenou přídavkem citrusů/ovoce (jahody, borůvky, rybíz, maliny). Pokud ovoce není v bio kvalitě, je nutné je oloupat a poté vložit do vody či vymačkat a použít pouze jejich šťávu. Vodu s ovocem připravujeme vždy k přímému podání.
- Čaj Roiboos, který má přirozeně sladkou chuť a děti jej mohou pít od útlého věku.
- Ovocné čaje s nízkým zastoupením ibišku

Co dětem k pití nenabízet

- Nikdy nepoužívejte levné komerční nápoje instantní tedy „v prášku“
- Bylinkové čaje používejte výjimečně, jen jako „přírodní léčbu“. Pečlivě si prostudujte etiketu nebo si problematiku prostudujte na internetu.
- Džusy, limonády, sirup a mošty - obsahují příliš volných cukrů.
- Mléko včetně alternativního, kakao, tekutá „čokoláda“ a zakysané mléčné nápoje nejsou určeny k hašení žízně, přestože jde o tekutiny. Nahlížíme na ně jako na tekutou výživu.

Desatero zdravého pitného režimu pro děti

1. Nabízejte dětem vodu jako hlavní zdroj tekutin.
2. Podporujte pití vody během celého dne.
3. Podporujte pití vody během fyzické aktivity.
4. Učte děti, aby si nosily s sebou láhev s vodou.
5. Připravujte pitnou vodu s přídavky ovoce či citrusů k přímé spotřebě.
6. Připravujte pitnou vodu s přídavkem bylinek.
7. Připravujte čaje roiboos, z bylinek a ovocné čaje bez přidaného cukru.
8. Prověřujte pravidelně kvalitu kohoutkové vody, použijte kvalitní filtry k odstranění nečistot.
9. Nápoje nemusí být chlazené, naopak, měly by mít pokojovou teplotu, dokonce i v létě. Pití ledových nápojů je rizikové!
10. Jděte dětem příkladem.

Zdroje

- Skutečně zdravá škola - Pijeme kohoutkovou:
<https://www.skutecnezdravaskola.cz/pijeme-kohoutkovou>
- 310/2025 Vyhláška o školním stravování
- https://www.denik.cz/z_domova/kola-misto-vody-vysledek-kila-navic-uz-od-detstvi-20130919.html
- <https://www.prozeny.cz/clanek/dite-a-pitny-rezim-spocitejte-si-kolik-tekutin-potrebuje-19848>
- Petr Fořt – Aby dětem chutnalo