

MAMME, PAPÀ: INSEGNATE AI VOSTRI FIGLI L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

PERCHÉ È ESSENZIALE L'ACQUA PER I VOSTRI BAMBINI?

L'acqua idrata l'intero organismo dei vostri figli

Quando i bimbi bevono acqua, questa idrata tutto il loro organismo. L'acqua scorre infatti attraverso un complesso sistema di distribuzione che la porta in ogni parte del corpo, giù fino alla punta dei piedi e su fino alla testa.

Per i bambini l'acqua è il componente principale dell'organismo: costituisce più della metà del loro corpo. E l'acqua è ovunque, al suo interno: raggiunge ogni cellula, ogni organo e in particolare il cervello.

Il loro cervello ha bisogno di acqua

Il cervello è un organo complesso. Ci permette di pensare, memorizzare, imparare e molto altro! Ancora oggi, nessuno sa completamente come funzioni, ma, una cosa è certa: l'acqua è il suo componente principale. Infatti, più dei 2/3 del cervello sono fatti di acqua. *

È principalmente durante l'importante periodo di apprendimento dell'infanzia che il cervello si sviluppa. Ecco perché una buona idratazione è importante per la salute di tutto il corpo dei bambini e anche per il miglior sviluppo e funzionamento del loro cervello.

* Il 73% del cervello di un adulto è costituito da acqua.



L'ACQUA È INDISPENSABILE

Sicuramente un buon riposo notturno e una colazione equilibrata aiutano i bambini ad affrontare bene la loro giornata scolastica, ma sapete che anche bere abbastanza acqua è molto importante? È auspicabile che i bambini arrivino a scuola ben idratati e che bevano regolarmente acqua durante il giorno.

Insegnate loro a bere acqua durante tutta la giornata

Un bicchiere di acqua* al mattino li aiuterà a compensare quella persa durante la notte. Quando escono per andare a scuola, se possibile è bene ricordarsi di mettere una piccola bottiglia di acqua nel loro zainetto: è un buon modo di rammentare loro l'importanza di bere da soli, anche senza attendere di avere sete.

La scuola non è l'unico luogo in cui i bambini trascorrono il tempo: praticano sport, giocano con gli amici e svolgono anche altre attività che richiedono di essere ben idratati. Quindi, aiutiamoli a ricordarsi di bere acqua regolarmente.



Aiutate i vostri figli a bere 8 bicchieri di acqua al giorno *

I bambini hanno bisogno di bere 8 bicchieri di acqua al giorno * per rimanere ben idratati.

Non è difficile e un aiuto viene dal programmare 8 occasioni specifiche facili da ricordare. In pratica: 8 bicchieri di acqua al giorno *, per 8 momenti chiave della giornata.

LO SAPEVATE?

Perché i vostri bambini dovrebbero bere 8 bicchieri di acqua al giorno?

Per mantenere l'equilibrio idrico nel loro corpo e compensare le perdite di acqua!

I bambini perdono acqua con la respirazione, la sudorazione e attraverso le urine e le feci.

Per rifornire il loro corpo, assumono una parte dell'acqua necessaria con il cibo, mentre un'altra parte viene prodotta dall'organismo stesso attraverso alcune reazioni che avvengono al suo interno.

Ma questa quantità non basta: per compensare la perdita di acqua, i bambini hanno bisogno di bere anche 8 bicchieri di acqua ogni giorno *.

** 1 bicchiere = 150 ml, per un bambino sedentario e sano tra i 6 e i 14 anni, che vive in un clima temperato, segue una dieta varia ed equilibrata e pratica uno stile di vita sano. Il fabbisogno di acqua per i bambini dipende dall'età e dal sesso.*



QUALCHE CONSIGLIO PER AIUTARE I VOSTRI FIGLI A MANTENERSI BEN IDRATATI

"Non ho alcun controllo su quello che mio figlio beve a scuola o quando non è in casa."

Per mantenere il controllo, insegnategli l'importanza dell'acqua e incoraggiatelo a bere regolarmente quando siete insieme. Se bere acqua durante il giorno diventerà un'abitudine, il bambino continuerà a farlo anche quando non sarete con lui.

Un altro suggerimento: dategli una piccola bottiglia di acqua per la scuola.



"Trovo sia difficile convincere mia figlia a bere l'acqua."

I bambini spesso imitano gli adulti. Consideratevi il primo esempio per vostra figlia: vedendovi bere acqua, sarà portata a fare lo stesso. Un altro consiglio: lasciate bottiglie di acqua in luoghi accessibili come sul tavolo da pranzo, nella sua camera da letto o nel suo zainetto o nella borsa della palestra!



"Mio figlio dice sempre di non aver sete quando gli suggerisco che dovrebbe bere acqua."

La sensazione di sete si sente quando il corpo ha già perso più acqua di quanto dovrebbe. Si può spiegare al bambino che la sete è un campanello d'allarme attraverso il quale il nostro organismo "reclama" perché non è abbastanza idratato. Sarà più facile così incoraggiare il bambino a bere piccole quantità di acqua regolarmente durante il giorno prima che la sete si faccia sentire.



L'Italia è ricca di una particolare categoria di acque chiamate "minerali naturali". Secondo la legge, sono minerali naturali le acque che:

- Provengono da una sorgente o da una falda sotterranea profonda;
- Contengono una grande varietà di sali minerali e la loro composizione si mantiene costante nel tempo;
- Sono microbiologicamente pure (cioè sono prive di microrganismi);
- Hanno ottenuto un apposito riconoscimento da parte del Ministero della Salute in base a una serie di analisi che ne comprovino la purezza e le eventuali proprietà benefiche per la salute;
- Vengono imbottigliate alla sorgente. Per poter imbottigliare l'acqua minerale è necessaria una concessione da parte dello Stato, in base alla quale la fonte resta di proprietà pubblica, ma l'azienda può prelevarne l'acqua e renderla disponibile al consumo.



I sali dell'acqua minerale

Anche se devono tutte sottostare a precise norme di legge, le acque minerali non sono tutte uguali, anzi! A fare la differenza sono i sali minerali disciolti in diverse quantità, che dipendono dal tipo di terreni e rocce in cui l'acqua passa, e che ne modificano leggermente il sapore (a volte in modo impercettibile). Attenzione, però: anche se si chiamano "sali", queste sostanze non danno all'acqua un sapore "salato", come quello del mare. In compenso, sono utili per il nostro organismo e lo aiutano a funzionare meglio. I principali sali minerali presenti nelle acque minerali naturali sono calcio, bicarbonato, potassio, sodio, magnesio, fosforo, fluoro, ferro, cloro, rame. Tutte queste sostanze hanno una funzione: il calcio, per esempio, rende più forti le ossa, il fluoro è utile per i denti, il bicarbonato aiuta la digestione. E soprattutto: queste sostanze sono contenute naturalmente nell'acqua minerale, così come esce dalla fonte, e non possono essere aggiunte in un momento successivo.



A ognuno la sua...

Le acque minerali naturali non hanno tutte lo stesso contenuto di sali. Ci sono le acque minimamente mineralizzate (che ne hanno pochi), le oligominerali (pochini), le mediamente mineralizzate (un po' di più), e le minerali (le più ricche). Questo non significa che le prime siano "meno buone" delle altre. I loro effetti dipendono dalle singole persone, dalla loro età, dal loro stato di salute. Le oligominerali, di solito, vanno bene per tutti. Ma niente paura: tutte queste informazioni sono riportate sull'etichetta della bottiglia, quindi non c'è il rischio di sbagliare! Sull'etichetta della bottiglia sono sempre indicati i sali contenuti e le istruzioni per conservare al meglio l'acqua minerale.

