

# CEPÍKOVINY 2.

Informace nejen pro rodiče



## Cepík

## 2. díl „Pitný režim“

### Co pít?

Hlavně obyčejnou, neperlivou vodu. Vhodnými doplňky v pitném režimu jsou ředěné džusy, kvalitní ovocné šťávy, ovocné čaje a případně dětské bylinkové čaje. Všechny nápoje by měly být co nejméně slazené.

### Kolik toho vypít?

Denní dávka nápojů pro děti ve věku 4-7 let je cca 1 litr.  
Pít je vhodné v malých dávkách a častěji.

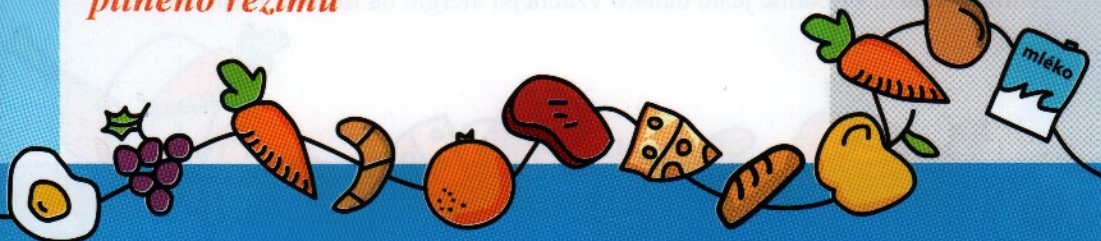
### Co nepít ?

O tom, že i kolové nápoje a různé limonády jsou rovněž velice nevhodné něco tušíme, ale často nevíme proč. Důvodů je několik, ale mezi ty hlavní patří:

- velice vysoký obsah cukru v těchto nápojích
- některé kolové nápoje a limonády obsahují kyselinu fosforečnou, která na sebe váže vápník, tolik potřebný pro stavbu kostí.

Tyto nápoje žízeň nehasí a nepřispívají k pitnému režimu. Naopak působí negativně na vývoj dětského organismu a podporují vznik dětské obezity.

*„Předškolní věk je nejvhodnějším obdobím k seznámení dítěte se zásadami správného pitného režimu“*



# CEPÍKOVINY 2.

## Informace nejen pro rodiče



# Cepík

### Jak je to s mlékem?

Dostatečná dávka mléka a mléčných výrobků je nedílnou součástí jídelníčku dítěte. Dítě ve věku 4-6 let má vypít denně cca 400 - 500 ml mléka ve 3-4 denních dávkách. Jednu denní dávku mléka můžeme nahradit jogurtem, ochuceným tvarohem, čerstvým sýrem typu žervé, případně tvrdým sýrem. Pokud jsou mléčné výrobky ochucené, neměly by být sladké. U mléka a všech mléčných výrobků je třeba bedlivě sledovat dobu minimální trvanlivosti a nekupovat výrobky na konci doby použitelnosti nebo dokonce prošlé.

Mléko a mléčné výrobky jsou nejlepším zdrojem vápníku pro organismus. Vápník je klíčovým prvkem při stavbě kostí. Je dobré vědět, že mléko se do pitného režimu nepočítá, z pohledu výživy se totiž nejedná o nápoj, ale o potravinu.



### Mýty o mléku:

Jedním z často uváděných mýtů je, že mléko zahleňuje. Toto nepodložené tvrzení je možné někdy slyšet dokonce i v ordinacích pediatrů. Neexistuje žádná studie, žádné prokazatelné výsledky, které by tuto teorii potvrdily.



Jedinou reálnou zdravotní komplikací související s mlékem je laktózová intolerance, případně ještě daleko vzácnější alergie na mléčné bílkoviny.



### Kontaktní informace

Realizátor projektu: Centrum podpory zdraví, o.s., [www.cepoz.cz](http://www.cepoz.cz)  
Manažerka projektu: Ing. Lenka Plzáková  
e-mail: [info@cepoz.cz](mailto:info@cepoz.cz); [asistentka@cepoz.cz](mailto:asistentka@cepoz.cz); tel: 778 003 328, 775 373 929  
[www.cepik.cz](http://www.cepik.cz)