



# Rimanete Idratati Per Avere Più Energia Per Giocare

La Società Italiana di Pediatria raccomanda di bere acqua nel corso dell'intera giornata, non solo quando si ha sete, perché la sete arriva solo se si è bevuto troppo poco! L'acqua è un nutriente essenziale, fondamentale durante la crescita perché aiuta il corpo a funzionare correttamente, consente di rilasciare le tossine e di facilitare la digestione.





Anche se è importante bere il latte e i succhi di frutta freschi, niente è più prezioso dell'acqua che va bevuta durante tutta la giornata. Ricorda che il consumo eccessivo di bevande con zucchero o di succhi di frutta può recare problemi ai denti, mentre l'acqua è amica dei denti dei più piccoli e aiuta a mantenerli sani e forti.



Inoltre, l'acqua ha molti vantaggi per i bambini perché dà loro energia per giocare, favorisce la concentrazione, non impatta sul peso, contrariamente alle bevande zuccherate, e sostiene il sistema immunitario proteggendo i bambini da malattie e infezioni.

Ogni bambino ha bisogno di un apporto idrico diverso che dipende da vari fattori come ad esempio la quantità di attività fisica che si svolge e la temperatura dell'ambiente esterno. E' sempre importante ricordare ai bambini di bere durante il giorno; in generale, i bambini sino agli 8 anni dovrebbero bere 4/5 bicchieri di acqua al giorno (1 litro).



## Qualche consiglio utile

La Società Italiana di Pediatria raccomanda di bere acqua durante il giorno, non solo quando avete sete, perché questo vuol dire che avete bevuto poco! Incoraggiare i vostri piccoli a bere acqua è una parte importante di un impegno a promuovere la salute e il benessere generale. Ecco qui qualche suggerimento su come incoraggiare i vostri piccoli a bere acqua:

### **Date il buon esempio**

I vostri piccoli saranno più ben disposti a bere acqua se lo vedono fare ai grandi intorno a loro. Fate in modo di bere acqua a sufficienza durante il giorno e anche di incoraggiare i piccoli a bere.

### **Rendetelo divertente**

Aggiungete qualche pezzo di frutta nella loro acqua per renderla più interessante e gustosa. Potreste anche usare cannuce simpatiche di carta o bottigliette con immagini di Bing e suoi amici per rendere l'esperienza di bere acqua più divertente.

### **Proponetelo come unica opzione**

Durante i pasti e merende, invece di dare bevande zuccherate come soda o succhi, date l'acqua come unica opzione. Se l'acqua è l'unica opzione i vostri piccoli saranno più inclinati a berla.

### **Fate in modo che sia sempre disponibile**

Fate in modo di avere sempre dell'acqua a disposizione affinché i vostri bambini possano berla durante il giorno. Tenete una bottiglia d'acqua in frigo e fate in modo che i vostri bambini portino sempre acqua nella loro bottiglietta preferita.



### **Spiegate perché è importante**

I bambini saranno più propensi a bere acqua se capiscono che è importante. Spiegate loro i vantaggi di rimanere idratati, come per esempio avere più energia e rimanere sani per poter giocare più a lungo!

Ricordatevi che è importante fare in modo che il bere acqua faccia parte della routine dei vostri piccoli, perché rimanere idratati è cruciale per la loro salute e benessere generale.

**Stare idratati...  
è una cosa da Bing!**