



# מים

## כמה שקוף ככה בריא!

### תפקיד המים בגופנו

- מהווים 75% מתכולת תאי הגוף
- 85%-100% מתכולת תאי המוח
- מווסתים את חום הגוף
- מעבירים מזון וחמצן אל התאים
- מפנים את הפסולת
- מגנים על האיברים הפנימיים

**המים הם ללא ספק אחד הרכיבים החיוניים ביותר לתפקוד בריא ותקין של גופנו.**

### למה שתיית המים חשובה?

- מסייעת להתחדשות תאי ורקמות הגוף.
- משפרת את תהליכי העיכול בגוף.
- תורמת לניקוי הגוף מרעלים.
- שתיית מים בכמות מספקת מונעת התייבשות ובכך מפחיתה הופעת מיגרנות, צרבות וכאבי ראש.
- מגבירה את לחות העור בשכבות הפנימיות, ובכך מונעת מראה עור יבש ומעכבת תהליכי הזדקנות בעור.
- מפחיתה את הסיכון למחלות ובעיות רפואיות מפחיתה התכווצויות שרירים ומשפרת את אלסטיות השריר.
- מסייעת בהפחתת עייפות.
- שתיית מים בקרב נשים בהריון מפחיתה את הסיכון להריון מוקדם ואף מסייעת למניעת בחילות בשלבים ההתחלתיים של ההריון.
- מפחיתה את בעיות השיניים.
- שתיית מים בכמות מספקת אצל ילדים תורמת לאכילה נכונה.

### איך נעודד ילדים לשתות מים?

כהורים, אחד ההרגלים החשובים שנוכל להנחיל לילדינו הוא העדפת שתיית המים על פני משקאות אחרים. ככל שנתחיל במשימה מגיל צעיר יותר – כך זה יהיה קל יותר..

תינוקות אוהבים מים ושותים אותם מרצון. אם נמשיך להציע להם מים גם כשהם גדלים נקבל ילדים שאוהבים מים ושותים אותם כמובן מאליו.

גם ילדים שנחשפו לשתייה מתוקה יכולים להיגמל מהאהבה למתוק ולהתרגל בהדרגה לטעם של מים כל עוד כהורים נמשיך להציע ולעודד זאת

#### זה מתחיל בנו

כהורים, דוגמא אישית היא תנאי הכרחי בכל מה שקשור בחינוך ילדינו ולכן הורים ששותים מים מהווים מודל לחיקוי יצליחו טוב יותר להנחיל זאת לילדיהם

#### חשיבותו של הרגל

נסו להקנות לילדכם הרגל בריא - פתיחת הבוקר עם שתיית מים, לפני ההליכה לגן ולבית הספר. עודדו את הילדים לארגן לעצמם לפני השינה בקבוק מים קטן ליד המיטה לשתות ממנו מיד בקימה, אפילו עוד לפני צחצוח השיניים. שתיית מים על הבוקר תחזיר לגוף את המים שאבדו בלילה, תעורר, תגביר ריכוז ותפחית סיכון לכאבי ראש במהלך היום

#### מחוץ לבית

בקבוק אישי הוא ציוד חובה לפני כל יציאה מהבית בבוקר. השתדלו שהבקבוק יהיה גלוי לעיניים וקל לשליפה. הדבר מעודד את הילד לשתות לעיתים קרובות יותר. חשוב להחליף את המים בבקבוק מדי יום

טיפ!

מומלץ להעדיף את תיקי הגב המכילים תאים חיצוניים משני צידי התיק, כך שבקבוק מים יכול להיכנס לתוכם בקלות ולהיות נגיש לילד בכל עת

#### תזכורת יומית

במידה וגם הילד הפרטי שלך שוכח לשתות באופן קבוע, כדאי להזכיר לו לפני היציאה מהבית לשתות בכל הפסקה ולהחזיר הביתה בקבוק ריק. בתום הלימודים חשוב לשאול על מצב השתייה ולברר מה וכמה שתה ילדכם היום בבית הספר. עצם ההתעניינות ממחישה את חשיבות הנושא

#### מתאפקים

במידה וילדכם מעדיף להימנע משתייה על מנת שלא יצטרך ללכת לשירותים בבית הספר כדאי לברר כיצד ניתן להקל עליו. חשוב שהילד יבין שההתאפקות אינה בריאה וכמוה הימנעות משתייה. למדו את ילדכם כי יהיה נכון יותר לשתף פעולה ולחפש פתרונות יצירתיים



## הדפיסו וצבעו

### כמה שתיתי היום?


כתיבה מקצועית N.D מיכל כהן תמאם עריכה עו"ד נטלי צ'רכי מסורי  
 כל ההנחיות וההמלצות הן כלליות ואינן מהוות תחליף  
 לייעוץ מקצועי אישי ע"י רופא ו/או מומחה בתחומו