

Svetovni dan hrane 2023

16. oktober

SLOGAN:

»Voda je življenje, voda je hrana. Nihče ne sme biti pozabljen.«

VODA



- **70% vode pokriva Zemljo**
 - **2/3 telesa je voda**
- **voda je potrebna za hrano in preživetje**

Energijske pijače niso primerne za otroke in mladostnike



ALI VESTE ?

Zaradi nižje telesne mase se pri otrocih neželeni učinki pojavijo hitreje in bolj intenzivno kot pri odraslih.

K **dvigu ravni energije** lahko prispeva že:

*nekaj preprostih sprememb prehranskih in življenjskih navad, kot je redna telesna dejavnost in

*dovolj spanja ter

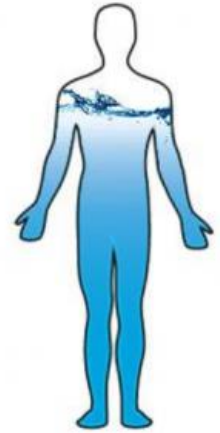
*dobra družba.

Predvsem pa za dvig ravni energije otroci in mladostniki **ne potrebujejo** energijskih pijač.

Dejansko je **telo vreča vode**, v kateri nenehno potekajo življenjski procesi v celični ali zunajcelični tekočini.

Voda ima pomembno vlogo pri

- *uravnavanju telesne temperature,
- *prek krvi oskrbuje celice s hranili in kisikom,
- *odplavlja odpadne snovi,
- *je del prebavnih, sklepnih in drugih telesnih tekočin,
- *varuje organe in vezivna tkiva.



Ker telo vseskozi **izgublja vodo**,

- *skozi kožo z znojenjem,
- *prek ledvic z urinom,
- *prek pljuč z izdihanim zrakom in
- *prek črevesja z iztrebki, je nujno, da jo tudi **ves čas nadomeščamo**.

Čez dan naj bi povprečno aktivni odrasli popili od **1 do 1,5 litra** vode,

upoštevajoč, da **s hrano** zaužijemo **v povprečju od 0,8 do 1 litra tekočine**.

Če smo zanemarili občutek žeje ali če smo bili intenzivno telesno dejavni,

bomo pomanjkanje tekočine (dehidracijo) občutili kot

*povečano utrujenost,

*glavobol,

*mišične krče,

*nezmožnost koncentracije in drugo.

DEHIDRACIJA JE MED STAREJŠIMI

pogost pojav kot posledica **zmanjšanega uživanja in povečanih izgub tekočine.**

Poleg tega se s staranjem **zmanjša ledvična funkcija**, s čimer se dodatno zmanjša sposobnost odzivanja na pomanjkanje tekočin.

Ključno pa je, da pri starejših **upade zmožnost prepoznavanja občutka žeje**, zato je nujno, če sami ne zaznamo, da nas **na to nekdo večkrat opozori.**

Zaradi povečanega znojenja npr. v vročih dneh moramo biti na vnos tekočine še posebej pozorni, zlasti če smo telesno dejavni, kar prav tako pospešuje izgubljanje tekočin.

Pri povečani izgubi tekočin je treba biti **pozoren tudi na izgubo elektrolitov in glukoze**, kar lahko preprečimo z **uživanjem slane in sladke hrane oziroma izotoničnih napitkov.**

Za nadomeščanje izgubljene tekočine je najprimernejša in najlažje dostopna **VODOVODNA VODA**.

Pitja vode ne smemo nadomestiti s pitjem kave, pravega čaja, sladkih in alkoholnih pijač. **Kofein in alkohol delujeta blago diuretično**, kar dodatno pospešuje izločanje vode iz telesa.

Kar nekaj **VODE JE TUDI V HRANI**, zato je smiselno uživati čim več sezonske zelenjave in sadja, ki ju je v poletnih mesecih v izobilju.

Če uživamo na primer enolončnice, juhe, mleko, je delež vode iz hrane lahko še večji. **PIJEMO PO MANJŠIH ODMERKIH, NE PRETIRAVAMO S KOLIČINO**.

Tako uspešno preprečujemo dehidracijo in morebitno pregrevanje telesa, saj **SE S POTENJEM TUDI ZNIŽUJE TELESNA TEMPERATURA**.

Zakaj ne smemo pitne vode dojemati kot nekaj samoumevnega in neskončnega ?

Prava izbira je voda!

V razvitejših predelih sveta pogosto dojemamo razpoložljivost in dostopnost vode kot nekaj samoumevnega. Pa temu ni tako.

Pospešena rast prebivalstva,

urbanizacija,

hiter ekonomski razvoj in

podnebne spremembe

močno vplivajo na razpoložljivost in neoporečnost vodnih virov.

V zadnjem stoletju se je v svetu **razpoložljiva količina pitne vode na osebo zmanjšala za 20 %.**

**Danes živi v območjih s POMANJKANJEM pitne vode
4 MILIJARDE LJUDI.**

Zato začnimo **CENITI VODO** kot pravo izbiro za nas in poskrbimo, da bo ta možnost ostala še naprej.

Slovenija velja za deželo bogato z vodnimi viri,

ki pa postajajo eden najbolj ranljivih sistemov naravne danosti. Zato moramo pri oskrbi s kakovostno pitno vodo razmišljati preudarno in trajnostno ter jo **maksimalno**

zaščititi tudi za prihodnje rodove.