

Συμβουλές από το πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ\*

## Σημαντική η σωστή ενυδάτωση των παιδιών κατά τη διάρκεια του σχολείου

Δημοσίευση: 12 Σεπ 2017, 08:04



Το νερό αποτελεί ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό, το οποίο συχνά παραβλέπεται από τις συνήθειες συμβουλές για ισορροπημένη διατροφή. Η διατήρηση της ισορροπίας των υγρών, όμως, είναι εξαιρετικής σημασίας, ειδικότερα για τα παιδιά, τα οποία είναι πιο ευάλωτα στην αφυδάτωση από ό,τι οι ενήλικες, γι' αυτό η κάλυψη των αναγκών τους σε υγρά είναι μια διατροφική προτεραιότητα σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Η ποσότητα των υγρών που χρειάζεται ένα παιδί για να καλύψει τις ανάγκες του εξαρτάται από την ηλικία, και άρα το μέγεθος του σώματος, το επίπεδο της σωματικής του δραστηριότητας, αλλά και τις περιβαλλοντικές συνθήκες (ζέστη). Σε γενικές γραμμές η ευρύτερη σύσταση για κατανάλωση περίπου 2 λίτρων υγρών ημερησίως, η οποία απευθύνεται κυρίως τους ενήλικες, ισχύει λίγο-πολύ και για τα παιδιά.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι τα παιδιά περνάνε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους στο σχολείο, κατά τη διάρκεια του οποίου συμμετέχουν επίσης σε έντονες δραστηριότητες και παιχνίδια, αναδεικνύεται εύκολα η σημασία του σχολείου ως καίριου χώρου για την αναπλήρωση σημαντικού μέρους των αναγκών των παιδιών σε υγρά. Φαίνεται ότι εάν δεν υπάρχει συστηματική ενίσχυση της κατανάλωσης νερού κατά τη διάρκεια του σχολείου θα είναι μάλλον πρακτικά αδύνατον να καλυφθούν οι ανάγκες αργότερα μέσα στην ημέρα, από όταν δηλαδή τα παιδιά φύγουν από το σχολείο.

Ωστόσο, πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα από τη Μεγάλη Βρετανία καταγράφουν την κατανάλωση νερού από τα παιδιά όταν βρίσκονται στο χώρο του σχολείου ως επικώς ανεπαρκή. Σε ποσοστό μεγαλύτερο του 40% των σχολείων το νερό απαγορεύεται μέσα στην αίθουσα, ενώ ακόμα και στα σχολεία όπου επιτρέπεται ελάχιστοι είναι οι διδάσκοντες που ενθαρρύνουν τους μαθητές να ενυδατωθούν. Επιπλέον, πρέπει να επισημανθεί ότι η απουσία βρυσών ή ψυκτών από την πλειονότητα των σχολείων δυσχεραίνει από τη βάση της τη διαθεσιμότητα και την πρόσβαση σε νερό.

Το σχολείο, λοιπόν, γενικότερα και κατ' επέκταση οι εκπαιδευτικοί καλούνται να θέσουν ως προτεραιότητα τη σωστή ενυδάτωση των μαθητών. Η ενημέρωση των μαθητών, των γονέων, αλλά και των ίδιων των διδασκόντων σχετικά με τα οφέλη της ενυδάτωσης είναι ένας τρόπος ανάδειξης της σημασίας του θέματος. Το σχολείο, όμως, μπορεί και οφείλει έμπρακτα και άμεσα να εξασφαλίσει την καλύτερη δυνατή πρόσβαση για ενυδάτωση στους μαθητές: θα πρέπει δηλαδή να διαθέτει πηγές νερού σε πολλά σημεία. Προτείνεται, επίσης, όπου υπάρχει η δυνατότητα, το ίδιο το σχολείο να παρέχει στους μαθητές μπουκαλάκια με νερό, πρακτική όμως που έχει σοβαρό οικολογικό αντίκτυπο.

Ο πλέον υγιεινός, οικολογικός αλλά και οικονομικός τρόπος για να έχουν τα παιδιά πάντα μαζί τους καθαρό και υγιεινό νερό είναι να εφοδιάζονται από το σπίτι με νερό σε επαναχρησιμοποιούμενο δοχείο. Έτσι, αυξάνονται οι πιθανότητες το παιδί να μπορεί να πίνει πάντα καθαρό νερό και να παραμένει ενυδατωμένο.

Η κατανάλωση νερού είναι άμεσα συνυφασμένη με την απέκκρισή του, δηλαδή με την τουαλέτα. Έτσι, πολύ μεγάλη σημασία όταν ενισχύεται η κατανάλωση νερού έχει η καθαριότητα στις σχολικές τουαλέτες. Πολλά παιδιά, κυρίως τα κορίτσια, περιορίζουν σημαντικά την κατανάλωση των υγρών στο σχολείο, ώστε να αποφύγουν τις συχνές επισκέψεις στις τουαλέτες, ειδικά αν αυτές είναι πλημμελώς καθαρισμένες. Η υγιεινή, συνεπώς, προαπαιτείται, αλλιώς μπορεί να σαμποτάρει το εγχείρημα. Τέλος, συστήνεται τα κυλικεία των σχολείων να παρέχουν άφθονες επιλογές «υγιεινών» υγρών, όπως εμφιαλωμένο νερό, γάλα σε διάφορες μορφές, φυσικούς χυμούς, αλλά και φρούτα.

Οι εκπαιδευτικοί από την πλευρά τους καλούνται να επιτρέπουν και να ενθαρρύνουν την κατανάλωση νερού εντός των μαθημάτων, να προτρέπουν τα παιδιά να φέρνουν μαζί από το σπίτι τους υγρά, και να δίνουν οι ίδιοι το παράδειγμα της διαρκούς ενυδάτωσης, φροντίζοντας οι μαθητές να τους βλέπουν να πίνουν νερό. Ειδικότερα για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής οι διδάσκοντες θα πρέπει να παροτρύνουν την κατανάλωση υγρών πριν το μάθημα, για να εξασφαλίσουν οι μαθητές μια καλή κατάσταση ενυδάτωσης πριν την έναρξη της άσκησης, να ενισχύουν την κατανάλωση κατά τη διάρκεια του μαθήματος, προβλέποντας ίσως ολιγόλεπτες παύσεις για κατανάλωση νερού, αλλά και να προτρέπουν την κατά βούληση κατανάλωση αμέσως μετά το πέρας του μαθήματος.

Συμπερασματικά, το σχολείο θα πρέπει να προωθεί και να υποστηρίζει τη σωστή και επαρκή ενυδάτωση των μαθητών. Μέσω των υποδομών του, της διδασκαλίας και της ενημέρωσης μπορεί να ενισχύσει τους μαθητές να υιοθετήσουν τη συνήθεια να καταναλώνουν νερό μέσα στην ημέρα και να το προτιμούν ως ενυδατικό μέσο έναντι άλλων επιλογών. Μια τέτοια συνήθεια αποδεικνύεται πολύτιμη τόσο βραχυπρόθεσμα, εφόσον βελτιώνει τη σωματική και πνευματική απόδοση των μαθητών, όσο και μακροχρονίως, συμβάλλοντας στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής συνολικότερα.

\* Το ΕΥΖΗΝ αποτελεί ένα πρωτοποριακό Πρόγραμμα του Χαρακοπέιου Πανεπιστημίου, το οποίο υλοποιείται με τη συνεργασία του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας & Θρησκευμάτων, έχοντας ως τελικό αποδέκτη το σύνολο του μαθητικού πληθυσμού της χώρας. Το Πρόγραμμα καταγράφει και αξιολογεί διαχρονικά διάφορες παραμέτρους υγείας των μαθητών, ενώ μέσα από παράλληλες δράσεις παρεμβαίνει στην καθημερινότητα της ελληνικής οικογένειας, του σχολείου και της κοινωνίας, έχοντας ως κεντρικό άξονα την προώθηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής. Κύριο στόχος του προγράμματος είναι η διασφάλιση της υγιούς ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνθηκών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας.

health.in.gr