

A SCUOLA
DI ACQUA



GUIDA PER LE FAMIGLIE

Un progetto di  **SANPELLEGRINO**
GRUPPO

con  **LEVISSIMA.**

ideato da  **scuolattiva**^{INLUS}
EDUCATION FOR THE FUTURE

MAMME, PAPÀ: INSEGNATE AI VOSTRI FIGLI L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

Perché è essenziale l'acqua per i vostri bambini?

L'acqua idrata l'intero organismo dei vostri figli

Quando i bimbi bevono acqua, questa idrata tutto il loro organismo. L'acqua scorre infatti attraverso un complesso sistema di distribuzione che la porta in ogni parte del corpo, giù fino alla punta dei piedi e su fino alla testa.

Per i bambini l'acqua è la componente principale dell'organismo: costituisce più della metà del loro corpo. E l'acqua è ovunque, al suo interno: raggiunge ogni cellula, ogni organo e in particolare il cervello.

Il loro cervello ha bisogno di acqua

Il cervello è un organo complesso.

Ci permette di pensare, memorizzare, imparare e molto altro! Ancora oggi, nessuno sa completamente come funzioni, ma una cosa è certa: l'acqua è la sua componente principale. Infatti, più dei 2/3 del cervello sono fatti di acqua. È principalmente durante il periodo di apprendimento dell'infanzia che il cervello si sviluppa. Ecco perché una buona idratazione è importante per la salute di tutto il corpo dei bambini e anche per il miglior sviluppo e funzionamento del loro cervello.



L'acqua è indispensabile

Insegnate loro a bere acqua durante tutta la giornata

Un bicchiere di acqua al mattino li aiuterà a compensare quella persa durante la notte. Quando escono per andare a scuola, se possibile è bene ricordarsi di mettere una piccola bottiglia di acqua nel loro zainetto: è un buon modo di rammentare loro l'importanza di bere da soli, anche senza attendere di avere sete.

La scuola non è l'unico luogo in cui i bambini trascorrono il tempo: praticano sport, giocano con gli amici e svolgono anche altre attività che richiedono di essere ben idratati. Quindi, aiutiamoli a ricordarsi di bere acqua regolarmente.

PER LE FAMIGLIE



AIUTATE I VOSTRI FIGLI A BERE 8 BICCHIERI DI ACQUA AL GIORNO*

I bambini hanno bisogno di bere 8 bicchieri di acqua al giorno per rimanere ben idratati. Non è difficile e un aiuto viene dal programmare 8 occasioni specifiche facili da ricordare. In pratica: 8 bicchieri di acqua al giorno, per 8 momenti chiave della giornata.



Lo sapevate?

Perché i vostri bambini dovrebbero bere 8 bicchieri di acqua al giorno?
Per mantenere l'equilibrio idrico nel loro corpo e compensare le perdite di acqua!

I bambini perdono acqua con la respirazione, la sudorazione e attraverso le urine e le feci. Per rifornire il loro corpo, assumono una parte dell'acqua necessaria con il cibo, mentre un'altra parte viene prodotta dall'organismo stesso attraverso alcune reazioni che avvengono al suo interno.

Ma questa quantità non basta: per compensare la perdita di acqua, i bambini hanno bisogno di bere anche 8 bicchieri di acqua ogni giorno.

* 8 Bicchieri da 150 ml (pari a 1200 ml) per un bambino di 7-10 anni

PER LE FAMIGLIE



QUALCHE CONSIGLIO PER AIUTARE I VOSTRI FIGLI A MANTENERSI BEN IDRATATI

“Non ho alcun controllo su quello che mio figlio beve a scuola o quando non è in casa.”

Per mantenere il controllo, insegnategli l'importanza dell'acqua e incoraggiatelo a bere regolarmente quando siete insieme. Se bere acqua durante il giorno diventerà un'abitudine, il bambino continuerà a farlo anche quando non sarete con lui. Un altro suggerimento: dategli una piccola bottiglia di acqua per la scuola.



“Trovo sia difficile convincere mia figlia a bere l'acqua.”

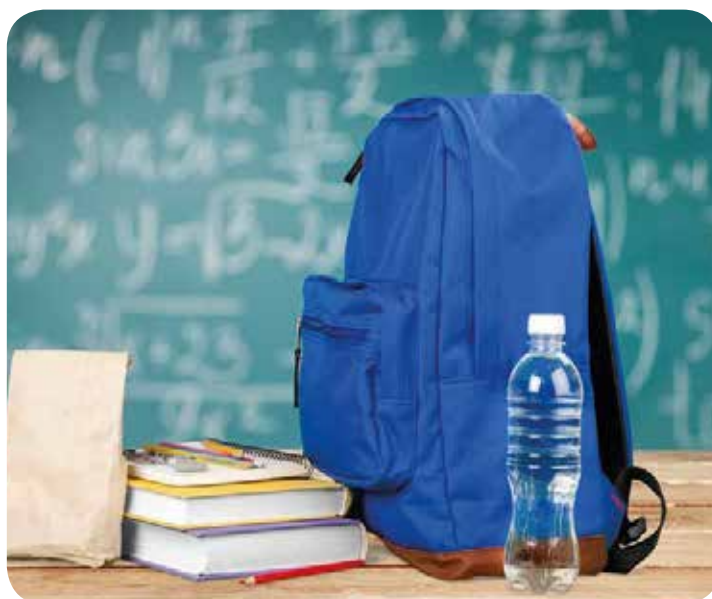
I bambini spesso imitano gli adulti. Consideratevi il primo esempio per vostra figlia: vedendovi bere acqua, sarà portata a fare lo stesso.

Un altro consiglio: lasciate bottiglie di acqua in luoghi accessibili come sul tavolo da pranzo, nella sua camera da letto o nel suo zainetto o nella borsa della palestra!

“Mio figlio dice sempre di non aver sete quando gli suggerisco che dovrebbe bere acqua.”

La sensazione di sete si sente quando il corpo ha già perso più acqua di quanto dovrebbe. Si può spiegare al bambino che la sete è un campanello d'allarme attraverso il quale il nostro organismo “reclama” perché non è abbastanza idratato.

Sarà più facile così incoraggiare il bambino a bere piccole quantità di acqua regolarmente durante il giorno prima che la sete si faccia sentire.



Consideratevi il primo esempio per vostra/o figlia/o



LE ACQUE MINERALI NATURALI

L'Italia è ricca di una particolare categoria di acque chiamate "minerali naturali".

Secondo la legge, sono minerali naturali le acque che:

- Hanno origine in acquiferi profondi o giacimenti sotterranei, naturalmente protetti;
- Sono microbiologicamente pure all'origine e presentano una composizione caratteristica che rimane unica e costante nel tempo;
- Vengono imbottigliate alla sorgente;
- Hanno ottenuto un apposito riconoscimento da parte del Ministero della Salute che ne certifica le proprietà;
- Non possono subire, per legge, trattamenti di disinfezione o che ne modifichino la composizione caratteristica unica;

Per poter imbottigliare l'acqua minerale è necessaria una concessione da parte dello Stato, in base alla quale la fonte resta di proprietà pubblica, ma l'azienda può prelevarne l'acqua e renderla disponibile al consumo.

I sali dell'acqua minerale

Anche se devono tutte sottostare a precise norme di legge, le acque minerali non sono tutte uguali, anzi! A fare la differenza sono i sali minerali disciolti in diverse quantità che dipendono dal tipo di terreni e rocce in cui l'acqua passa, e che ne modificano leggermente il sapore (a volte in modo impercettibile). Attenzione, però: anche se si chiamano "sali", queste sostanze non danno all'acqua un sapore "salato", come quello del mare. In compenso, sono utili per il nostro organismo e lo aiutano a funzionare meglio. I principali sali minerali presenti nelle acque minerali naturali sono calcio, potassio, sodio, magnesio, fluoro, cloruri, solfati e bicarbonati.

Tutte queste sostanze hanno una funzione: il calcio, per esempio, rende più forti le ossa, il fluoro è utile per i denti, il bicarbonato aiuta la digestione. E soprattutto: queste sostanze sono contenute naturalmente nell'acqua minerale, così come esce dalla fonte, e non possono essere aggiunte in un momento successivo.

A ognuno la sua...

Le acque minerali naturali non sono tutte uguali e si distinguono in base al residuo fisso.

Abbiamo così acque minimamente mineralizzate (che ne hanno pochi), le oligominerali (pochini), le mediamente mineralizzate (un po' di più), e le minerali (le più ricche). Questo non significa che le prime siano "meno buone" delle altre. Il residuo fisso è la quantità di sali minerali disciolti nell'acqua, ottenuta mediante evaporazione di un litro d'acqua a 180°C.

La scelta di un'acqua piuttosto che un'acqua dipende dalle singole persone, dalla loro età, dal loro stato di salute. Le oligominerali, di solito, vanno bene per tutti. Ma niente paura: tutte queste informazioni sono riportate sull'etichetta della bottiglia, quindi non c'è il rischio di sbagliare!

Nota bibliografica

Contenuti tratti da:

- "Idratazione per il benessere dell'organismo", Osservatorio Sanpellegrino
- "Water & health. How water protects and improves health overall", FEMTEC World Federation of Hydrotherapy and Climatotherapy
- I dati sono stati elaborati sulla base delle seguenti fonti: "The Third National Health and Nutrition Examination Survey", Studio NHANES III • "Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration", E. Jéquier, F. Constant, European Journal of Clinical Nutrition, 2 Settembre 2009. Disponibile su: <http://www.nature.com/ejcn/journal/v64/n2/full/ejcn2009111a.html> • "Hydration and Disease", F. Manz, The Journal of the American College of Nutrition • "Balance and Imbalance of Body Fluids", D. L. Wong, in "Nursing Care of Infants and Children", M. L. Winkelstein, N. E. Kline, D. Wilson, 7th. ed. Philadelphia, Mosby, 2003.