W naszym przedszkolu pijemy dużo wody – jest ona dostępna w każdej chwili. Pozwolę sobie zatem przypomnieć o prawidłowym nawodnienie organizmu naszych dzieci i przekonać (choć myślę , że mają już ten nawyk) je do picia wody. To bardzo proste, wystarczy pamiętać o kilku zasadach:

- **Podawaj dziecku wodę przez cały rok; dzieci w wieku przedszkolnym – niezależnie od pory roku – powinny wypijać dziennie ok. 1 litra płynów.**
- **Pamiętaj, że pragnienie jest jednym z pierwszych objawów odwodnienia, dlatego podawaj dziecku wodę zanim poczuje suchość w ustach; wodę powinno się pić powoli, małymi łykami – jest to szczególnie ważne, gdy przebywamy w suchych i ogrzewanych pomieszczeniach;**
- **Zapobiegaj infekcjom - regularne picie wody nie tylko poprawia nasze samopoczucie, wpływa pozytywnie na stan skóry, ale także wzmacnia odporność, co jest szczególnie ważne w okresie częstych przeziębień i infekcji; wysuszone błony śluzowe ułatwiają drobnoustrojom wnikanie do naszego organizmu, dlatego warto pamiętać o regularnym uzupełnianiu płynów;**
- **Gdy choroba stanie się faktem – pamiętaj o odpowiednim nawadnianiu dziecka.**
- **Spraw, by picie wody kojarzyło się dziecku z czymś miłym i ciekawym. Korzystaj z wielu sposobów na uatrakcyjnienie tego napoju i – co najważniejsze – Ty również sięgaj po wodę! Dziecko uczy się przez naśladownictwo, dlatego bądź dla niego najlepszym przykładem!**