RECOMANDĂRI PENTRU PĂRINȚI

Hidratarea și consumul de băuturi la copii

Recomandări generale, orientative, pentru un stil de viață sănătos

- ✓ Câtă apă pe zi, în funcție de vârstă
- ✓ Sucuri de fructe
- ✓ Băuturi de evitat
- ✓ Trucuri practice

Ediția septembrie 2026

SH SCHOOL OF HEALTH
Created by Wello

1 Apa — băutura de bază

Apa (plată sau minerală, fără arome adăugate) trebuie să fie principala sursă de hidratare a copilului, pe tot parcursul zilei la mese, între mese și în timpul activității fizice.

- Oferă apă constant, nu doar atunci când copilul cere sau pare însetat.
- Ține la îndemână o sticlă de apă a copilului, atât acasă, cât și la școală.
- Necesarul de lichide crește pe vreme caldă, în timpul efortului fizic sau în caz de febră, vărsături ori diaree.

Reper orientativ de aport zilnic de lichide

Vârstă	Câte pahare de apă pe zi (orientativ)
2–3 ani	3–4 pahare (~1 litru total, incl. lichide din alimente)
4–8 ani	5 pahare (~1,2 litri)
9–13 ani	7–8 pahare (~1,6–1,8 litri)
14+ ani	8–10 pahare (~2 litri)

2 Sucuri de fructe

Sucurile 100% naturale pot fi oferite ocazional, dar nu trebuie să înlocuiască fructul întreg sau apa.

- Limitează porția și, dacă este posibil, la maximum 1 pahar pe zi.
- Evită sucurile „din concentrat” cu zahăr adăugat sau arome artificiale.

3 Băuturi de evitat

- Băuturile carbogazoase dulci și sucurile îndulcite (băuturi cu fructe, sirop dizolvat) au un aport ridicat de zahăr, fără valoare nutrițională.
- Băuturile energizante nu sunt recomandate niciodată copiilor, indiferent de vârstă.
- Băuturile cu cofeină (cafea, unele ceaiuri, băuturi cola) sunt nepotrivite pentru copii.
- Băuturi cu îndulcitori artificiali în cantități limitate, deoarece nu aduc beneficii dovedite pentru copii.

! Sfat practic

Dacă un copil refuză apa simplă, încearcă apă infuzată natural cu felii de fructe (lămâie, căpșuni, castravete) fără a adăuga zahăr sau siropuri.

4 Cum recunoști o hidratare corespunzătoare?

- Urina este de culoare deschisă (galben pai), iar copilul urinează regulat.
- Copilul este energic, cu mucoasele (buze, gură) umede.
- Semne de deshidratare: gură uscată, oboseală neobișnuită, urină închisă la culoare sau cu cantitate redusă. Aceste semnale necesită atenție și, dacă persistă ar fi de consultat un medic.

5 Trucuri practice pentru părinți

Câteva idei simple care îi ajută pe copii să bea mai multă apă de bunăvoie fără ceartă la masă.

Fă apa distractivă

- Alege împreună cu copilul o sticlă sau un pahar „al lui”, cu desenul preferat. Copiii beau mai des din ceva „propriu”.
- Adaugă felii de fructe (căpșuni, portocală) sau castravete în apă, pentru culoare și un gust ușor.
- Folosește paie colorate sau pahare cu forme amuzante pentru cei mici . Jocul ajută.

Creează un obicei, nu o corvoadă

- Oferă apă la intervale fixe: la trezire, înainte și după masă, după joacă sau după sport.
- Pune sticla de apă „la vedere” pe masa de lucru, în ghiozdan, lângă jucării.
- Dă tu însuți exemplu: copiii imită ce te văd făcând, nu ce le spui să facă.

Redu treptat băuturile dulci

- Nu elimina brusc sucul sau siropul; diluează-l treptat cu tot mai multă apă, timp de câteva săptămâni.
- Înlocuiește sucul de la masă cu apă, dar păstrează un răsfăț ocazional (ex. la petreceri), fără vinovăție.
- Nu folosi dulciurile sau băuturile îndulcite drept recompensă. Asta îi crește atractivitatea în ochii copilului.

La sport, căldură sau boală

- Oferă apă la fiecare pauză, chiar dacă copilul nu cere la efort; senzația de sete apare mai târziu decât nevoia reală.
- Pe vreme caldă sau în caz de febră/vărsături/diaree, oferă lichide mai des, în cantități mici.

Implică-l pe copil

- Lasă copilul să-și umple singur sticla; autonomia crește șansa de a o folosi.

- Transformă hidratarea într-un mic „joc”: o steluță/bifă pe un calendar de perete de fiecare dată când se termină sticla de apă.
- Explică simplu, pe înțelesul lui: „Apa ajută corpul să funcționeze bine, ca uleiul la o mașinuță.

Notă: *Acest material oferă recomandări generale. Necesarul exact de lichide variază în funcție de vârstă, greutate, nivelul de activitate și climat. Pentru recomandări personalizate, consultați medicul pediatru sau un dietetician.*