

VANDUO – JAUNATVĖS, ENERGIJOS IR GEROS SAVIJAUTOS ŠALTINIS

Kiekvieną dieną organizmui reikalaujant energijos mokslams, sportui ir popamokinei veiklai, dažnai pamirštame patį paprasčiausią, bet patį svarbiausią elementą – vandenį. Vanduo sudaro apie 60–70 proc. vaiko bei paauglio kūno masės ir yra būtinas visoms gyvybinėms funkcijoms palaikyti.

Tinkamas skysčių balansas ne tik padeda išvengti nuovargio, bet ir tiesiogiai veikia mokymosi rezultatus, dėmesio telkimą bei bendrą emocinę būseną.

Kodėl vanduo toks svarbus organizmui?

Vanduo nėra tiesiog gėrimas – tai terpė, kurioje vyksta visi biocheminiai organizmo procesai.

- **Smegenų veikla ir koncentracija:** Net ir lengva dehidracija (1–2 proc. kūno skysčių netekimas) gali sukelti galvos skausmą, pabloginti atmintį, sulėtinti reakciją bei sumažinti gebėjimą susikaupti pamokų metu.
- **Fizinis aktyvumas ir energija:** Vanduo sutepa sąnarius, padeda pernešti deguonį bei maistines medžiagas į raumenis ir užkerta kelią ankstyvam nuovargiui kūno kultūros pamokose ar treniruotėse.
- **Kūno temperatūros reguliavimas:** Prakaituodamas organizmas vėsina, todėl fizinio krūvio metu ar karštą dieną skysčių poreikis gerokai išauga.
- **Virškinimas ir medžiagų apykaita:** Vanduo būtinas tinkamam maisto įsisavinimui ir žarnyno veiklai palaikyti, jis padeda išvalyti organizmą nuo medžiagų apykaitos produktų.

Kiek vandens reikėtų išgerti kasdien?

Kiekvieno žmogaus skysčių poreikis yra individualus ir priklauso nuo amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo bei oro temperatūros. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) ir Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) teikiamomis rekomendacijomis, bendros dienos normos vaikams ir paaugliams yra šios:

- **7–10 metų vaikams:** apie 1,5–1,8 litro per dieną.
- **11–14 metų paaugliams:** apie 1,8–2,0 litrus per dieną.
- **15 metų ir vyresniems:** apie 2,0–2,5 litro per dieną (merginoms rekomenduojama apie 2 l, vaikinams – 2,5 l).

Pastaba: Į šį kiekį įskaičiuojamas ne tik tyras vanduo, bet ir skysčiai, gaunami su maistu (sriubomis, daržovėmis, vaisiais). Vaisiuose (pvz., agurkuose, arbūzuose, apelsinuose) yra iki 80–90 proc. vandens.

Rekomendacijos mokiniams ir tėvams: kaip išugdyti sveiką įprotį

1. **Nešiokitės daugkartinio naudojimo gertuvę:** Įpraskite į mokyklą kasdien atsinešti gertuvę su švari vandeniu. Ją galima nemokamai papildyti mokyklos vandens fontanėliuose.
2. **Gerkite nesulaukę troškulio:** Troškulys – tai jau vėlyvas signalas, kad organizmui trūksta skysčių. Vandens reikėtų gurkšnoti nedideliais kiekiais visos dienos metu.
3. **Suteikite vandeniui skonio:** Jei tyras vanduo atrodo nuobodus, paskaninkite jį citrinos, apelsino ar agurko griežinėliu, mėtų lapeliais ar šviežiomis uogomis. Venkite saldintų gėrimų, sulčių ar energetinių gėrimų – jie prideda daug bereikalingo cukraus ir dehidratuoja organizmą.
4. **Pradėkite ir užbaikite dieną stikline vandens:** Stiklinė vandens ryte padeda „pabudinti“ organizmą ir virškinimo sistemą po nakties miego.
5. **Stebėkite dehidratacijos požymius:**
 - Tamsi šlapimo spalva (sveiko organizmo šlapimas yra šviesiai geltonas).
 - Sausos lūpos ir burna.
 - Galvos skausmas, vangumas, irzlumas.

Įdomūs faktai apie vandenį:

- **Pirmasis troškulio signalas:** Troškulio jausmas atsiranda tik tada, kai organizmas netenka apie 1–2 proc. viso kūno skysčių. Tai reiškia, kad troškulys yra ne perspėjimas pasirengti, o jau prasidėjusios dehidratacijos signalas.

- **Vanduo ir nuotaika:** Tyrimai rodo, kad net lengvas skysčių trūkumas gali padidinti streso hormono (kortizolio) kiekį kraujyje, sukelti irzlumą ir nerimą.

- **Energijos užtaisas be kalorijų:** Vanduo pats iš savęs neturi kalorijų ar cukraus, tačiau jis aktyvina medžiagų apykaitą. Išgėrus stiklinę šalto vandens, organizmas sudegina šiek tiek energijos vien tam, kad pašildytų jį iki kūno temperatūros.

- **Vandens amžius žemėje:** Vanduo, kurį geriamo šiandien, yra tas pats vanduo, kuris Žemėje cirkuliuoja milijardus metų – juo kadaise prausėsi ar jį gėrė net dinozaurai!

Mokykla ragina tėvus padėti vaikams susiformuoti šį svarbų įprotį, o mokinius – nepamiršti gertuvės ant savo suolo!

Literatūra:

1. Pasaulio sveikatos organizacija (WHO) – Skysčių poreikis ir mityba. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Higienos institutas (2025). Sveikos ir tvarkios mitybos rekomendacijos. Prieiga per internetą: https://sam.lrv.lt/public/canonical/1758702486/28385/Sveikos_mitybos_rekomendacijos_2025_new_ok.pdf
3. Higienos institutas (2025). Kaip paskatinti save ir kitus gerti daugiau vandens? Prieiga per internetą: <https://www.hi.lt/naujienos/kaip-paskatinti-save-ir-kitus-gerti-daugiau-vandens/>



Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje,

Ivona Beresnevičienė El. paštas ivona.beresneviene@sveikatos-biuras.lt, mob. tel. +370 603 54758