

Visste du att:

Det bästa sättet att kolla om man dricker tillräckligt är att titta på mängd och färg på urinen. Om du kissar några gånger per dag och urinen är ljusgul, ja då dricker du lagom mycket. Mjölk är också en bra dryck som innehåller mycket näring och det är lagom med två till tre glas om dagen.



Varför är det så viktigt att dricka vatten?

Vatten har många viktiga funktioner i kroppen och vi består till ca 70 % av vatten. Söta drycker har onödigt mycket energi och är varken bra för tänder eller kropp. Vanligt vatten är därför ett mycket bättre val!



IDEFICS studien tillhandahåller fem foldrar som främjar barns hälsa:

[Vatten, den bästa törstsläckaren!](#)

[Goda sömnvanor – viktigt för ditt barn!](#)

[Njut av tiden tillsammans – Tv och skärmar kan vänta!](#)

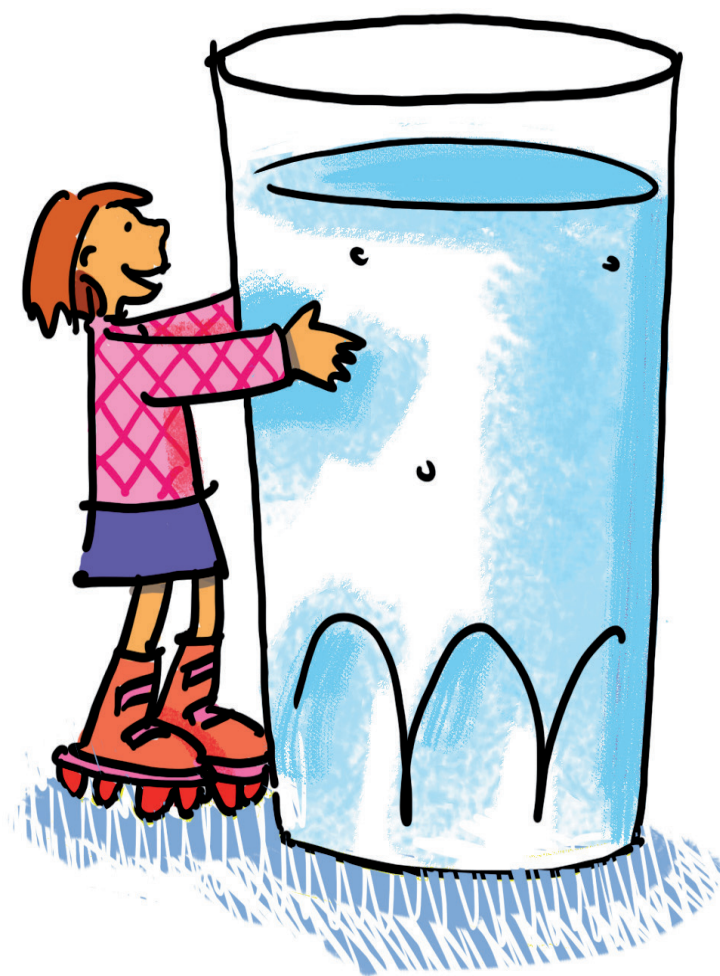
[Det är gott med frukt och grönt!](#)

[Rörelse och lek – bra för barn och vuxen!](#)

Foldrarna och annat material kan laddas ner på www.vgregion.se/beslutstodfetma under rubriken Broschyrer/foldrar. Foldrarna finansieras av folkhälsokommittén Västra Götalandsregionen. Beställning av foldrarna via adress.distributionscentrum@vgregion.se.

2008 © Publicerad av Dr. Staffan Mårild, Drottning Silvias Barn- och ungdomssjukhus. Svensk textbearbetning Gabriele Eiben och Lisen Grafström, leg. dietister. Svensk textbearbetning och uppdatering 2017 Maria Briggert Bengtsson och Julia Backlund, leg. dietister.

Vatten, den bästa törst- släckaren!



www.ideficsstudy.eu

learning healthy living Partille Kommun
Göteborgs Universitet, Sahlgrenska Akademien,
Avd för pediatrik, Folkhälsokommittén
Västra Götalandsregionen



5 tips för att välja vatten som dryck



Visa att du tycker om att dricka vatten

Genom att du som vuxen själv dricker vatten är du en viktig förebild för ditt barn.



Begränsa intaget av söta drycker som läsk, saft och juice

Begränsa intaget av söta drycker till speciella tillfällen eller max en gång per vecka, t.ex. till helgen eller kalas. Kolsyrat vatten med eller utan smak kan vara ett alternativ vid festligare tillfällen.



Erbjud vatten som törstsläckare

Vatten är den bästa törstsläckaren och även en bra måltidsdryck. Ha alltid vatten tillgängligt till och mellan måltiderna.



Utflykt och fritid

Skicka med vatten i väskan på utflykt eller fritidsaktiviteter. En egen vattenflaska kan vara ett bra sätt.



Smaksätt vattnet

Testa att tillsammans med ditt barn smaksätta vatten med t.ex. bär, citron-, lime-, apelsin- eller gurkskivor.

