

## Kas teadsite, et

Lapsed peaksid jooma vähemalt 5 suurt või 6 väikest klaasitäit vett päevas?



## Miks on vee joomine nii tähtis?

Päeva jooksul piisava veekoguse joomine on vajalik selleks, et keha töötaks tõrgeteta ning samuti tagab see optimaalse füüsilise ja vaimse soorituse. See aitab lastel saada koolis paremini hakkama ning püsida tervetena. Vesi on väga värskendav ning samas ka parim janukustutaja. Just seetõttu on vesi vaieldamatult parim valik!



IDEFICS projekt toob Teieni viis voldikut, mille eesmärgiks on aidata kaasa laste ja noorukite arenguks tervisliku kasvukeskkonna loomisele:

Pakkuge oma lapsele värskendavat vett!

Nautige aega pere, mitte televiisori või arvuti seltsis!

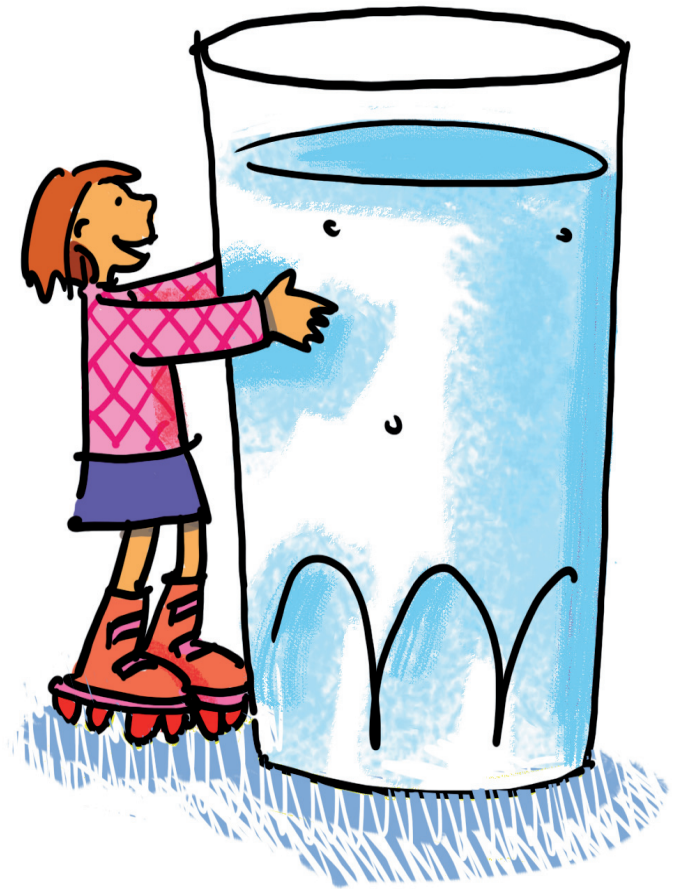
Tagage oma lapsele piisavalt pikk uni!

Puu- ja köögiviljad on maitavad!

Julgustage oma last olema aktiivne!

Need voldikud ja muud materjalid on kättesaadavad ka internetiaadressil: [www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu) 2008 © Tervise Arengu Instituut

# Pakkuge oma lapsele värskendavat vett!



[www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu)  
õpime tervislikult elama  
Tervise Arengu Instituut (Hiiu 42, Tallinn)



# Viis nõuannet, mis panevad lapse rohkem vett jooma ning harjutavad teda tervislikuma eluviisiga



## 1. Näidake oma lapsele, et ka Teile endale meeldib juua vett

Olge iga päeva igal hetkel talle veejoomises eeskujuks näidates, kuidas Teile endalegi meeldib juua vett!



## 2. Innustage oma last jooma vett ning samas kehtestage kodus karastusjookide tarbimisega kaasnevad reeglid

Püüdke teha kodus joogivesi kättesaadavaks ning ergutage lapsi seda jooma. Kehtestage ebatervislike jookide tarbimise kohta käivad reeglid, nt ainult üks karastusjook nädalas, ainult nädalavahetusel, ainult pidudel vms.



## 3. Proovige juurutada uusi harjumusi

Juurutage uusi harjumusi nagu näiteks klaasitäie vee joomine pärast iga söögikorda või söögikordade ajal.

Sel viisil joob Teie laps juba vähemalt kolm klaasi vett päevas!



## 4. Muutke veejoomine lapse jaoks lihtsaks ning ahvatlevaks

Tehke vee joomine oma lapsele lihtsaks näiteks veepudeli hoidmisega kohas, kus laps sellele kergesti ligi pääseb. Pange lapsele veepudel koolikotti kaasa. Kui lähete perega matkale või reisile, võtke iga pereliikme jaoks kaasa isiklik veepudel.



## 5. Proovige koos lapsega erinevaid veeliike

Maitske ja jooge koos lapsega erinevaid veeliike: kraanivesi, mineraalvesi, allika-  
vesi, karboniseeritud vesi, karboniseerimata vesi, ... Õpetage oma lapsele ka tee valmistamist ning proovige seejärel üheskoos erinevaid teesorte.

