

Při studiu literárních pramenů souvisejících s pitným režimem jsem objevila řadu vzletných úvodních vět. Připomínají, že život vzešel z vody a že lidský organismus je tekutinami tvořen přibližně z šedesáti procent. Už pro tato fakta je zřejmé, jak je dostatečný příjem tekutin pro zachování lidského zdraví a života důležitý. Bohužel v dnešní době život plyne čím dál rychleji a velké množství z nás nemá čas se zdravě stravovat a myslet na dostatečné a pravidelné hrazení ztrát tekutin.

V dětském organismu je obsaženo procentuálně více tekutin než v organismu dospělém, navíc děti mají vzhledem k tělesné hmotnosti větší povrch těla a tekutiny jsou tak relativně více ztráceny odpařováním. Denní obrát u dospělého člověka tvoří 6%, u novorozence 15% celkového objemu tekutin v těle. Pocit žízně je u dětí slabší než u dospělých. To všechno jsou důvody, proč bychom na dodržování pitného režimu měli u dětí zvýšeně dbát. K výběru tohoto tématu za předmět diplomové práce mě vedla právě jeho důležitost ve vztahu k lidskému zdraví.