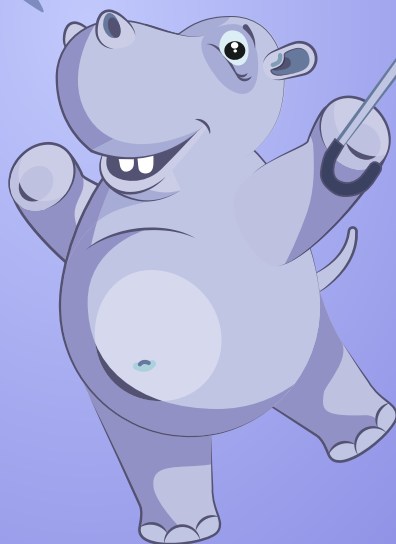


Nil i prijatelji

UPUTE ZA DJECU

Moje ime je Nil!
Zajedno ćemo
naučiti 7 koraka!



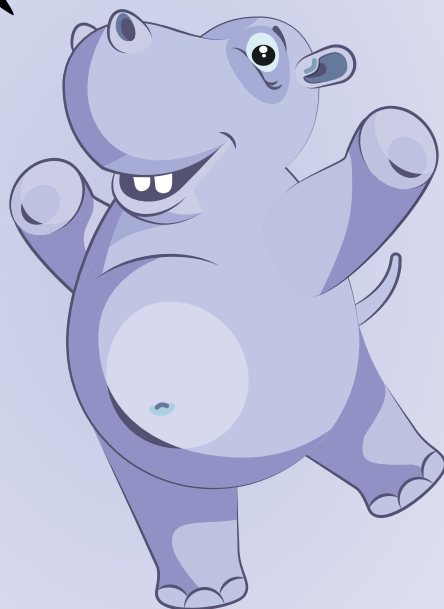
HELENA

POLIKLINIKA ZA DJEČJE BOLESTI



Jako je važno piti dovoljno tekućine!

Pogledaj u tablici koliko tekućine trebaš dnevno popiti!



1 čaša = 100 ml

5, 6, 7, 8 i 9 godina

10 - 13 čaša

1 - 1,3 litre

10, 11, 12, 13 i 14 godina

14 - 20 čaša

1,4 - 2 litre

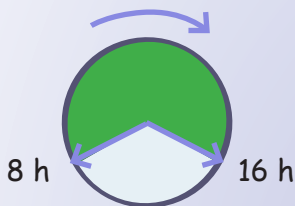
15, 16, 17 i 18 godina

20 čaša

2 litre

Preporučeni dnevni unos tekućine ovisi o tvojoj dobi i tjelesnoj težini. Potraži u tablici koliko tekućine trebaš popiti svaki dan.

Najviše tekućine
trebaš popiti do
16:00 h!



Prije spavanja popij
samo gutljaj vode,
ako si žedan.



2

Buđenje - do 16 sati



2/3 količine

16 sati - 1 sat prije spavanja



1/3 količine

1 sat prije spavanja

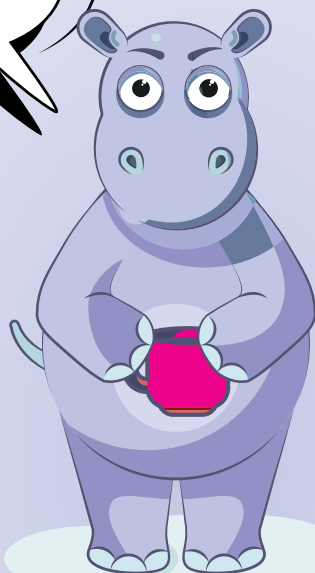


par gutljaja vode

Veći dio dnevne količine trebaš popiti do 16 sati, a manji do 1 sat pred spavanje. Oko 1-2 sata pred spavanje prestani piti, osim par gutljaja vode.

Izaberi bočicu ili čašu koja ti se sviđa i uvijek ju nosi sa sobom!

I pažljivo brini o tome koliko tekućine trebaš popiti!



3

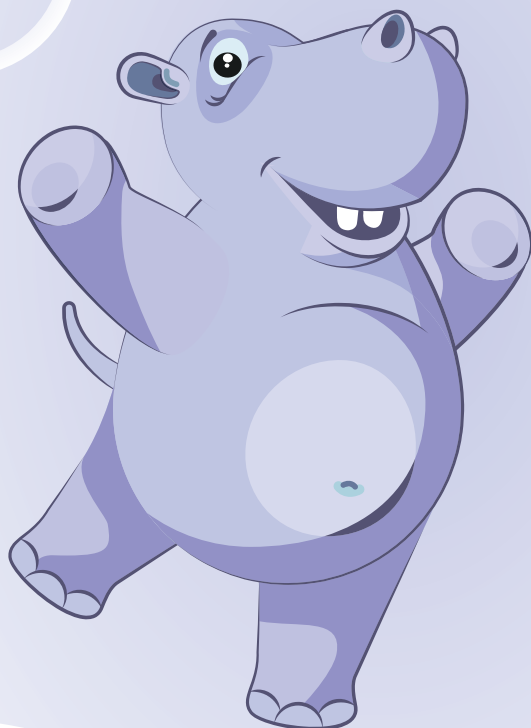
1 čaša = 100 ml

	10 sati	12 sati	14 sati	16 sati	18 sati
5 - 9 g.					
10 - 14 g.					
15 - 18 g.					

Tijekom dana trebaš piti češće i po malo. Izaberi bočicu koja ti se sviđa i uvijek je nosi sa sobom



Iza 16:00 sati pij samo vodu. Mlijeko, kakao, čaj i sokove ostavi za jutro :)



4

U večernjim satima, a poželjno već nakon 16 sati, trebaš izbjegavati napitke koji povećavaju proizvodnju mokraćne poput čaja, mlijeka, kakaa, sokova, kave te slanu i citričnu hranu.

Tijekom dana mokri
svaka 2 - 3 sata!

5



Obavezno mokri
prije spavanja!

6

Svaki put prije nego što izadeš iz kuće, trebaš mokriti,
čak i ako ne osjeća veliki pritisak.

Obavezno trebaš mokriti neposredno prije spavanja.

Jedi što više
voća i povrća!

Odat ću ti malu tajnu:
Žitarice sadrže puno
vlakana ;)
Umjesto da ih jedeš s
mlijekom, možeš ih grickati
kao grickalice.



7

Prvi korak u liječenju je postići redovitu stolicu.
Trebao jesti puno povrća i voća i ići na WC iza svakog većeg obroka.