**Tylko 39 proc. dzieci i 25 proc. młodzieży spożywa odpowiednie ilości wody. Komentarz ekspertki**

**Prawie połowa Polaków ma problem z pamiętaniem o regularnym piciu wody, a najnowsze dane wskazują, że tylko co czwarty nastolatek spożywa odpowiednie ilości wody. Odpowiednie nawodnienie poprawia koncentrację, samopoczucie oraz pamięć. Ekspertka Waterdrop – Kateřina Navrátilová – wskazuje na wpływ designu butelek i kubków na wyrabianie zdrowych na nawyków i regularne nawadnianie.**

Najnowsza [analiza](https://www.mdpi.com/2306-5710/11/2/46), opracowana na podstawie 24 badań z udziałem ponad 31,6 tys. uczestników pokazała, że **tylko 39 proc. dzieci i 25 proc. nastolatków pije tyle wody, ile zaleca Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności** (EFSA). Tylko w jednym z analizowanych przypadków uczestnicy osiągnęli odpowiedni poziom nawodnienia. Zbyt małe nawodnienie może negatywnie wpływać na pamięć, koncentrację i regulację temperatury ciała – co staje się szczególnie groźne podczas upałów czy aktywności fizycznej.

W świecie, gdzie zrównoważony styl życia zyskuje na znaczeniu, nawyk regularnego picia wody łączy w sobie troskę o zdrowie i o planetę. Badania pokazują, że odpowiednie nawodnienie poprawia koncentrację, wydolność fizyczną i samopoczucie psychiczne – **nawet łagodne odwodnienie na poziomie** [1-2 proc.](https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/water/) **masy ciała może obniżać zdolności poznawcze, powodować zmęczenie, bóle głowy czy spadek nastroju**. Mimo to, wiele osób nie pije wystarczającej ilości wody – często nie z braku wiedzy, ale z powodu niesprzyjających warunków środowiskowych lub niefunkcjonalnych akcesoriów.

Z [badania Waterdrop](https://waterdrop_pl.biuroprasowe.pl/203627/niemal-polowa-polakow-zapomina-o-spozywaniu-wody-a-35-proc-nie-lubi-jej-smaku-najnowsze-badanie-waterdrop) wynika, że aż 47,8 proc. ankietowanych Polaków deklaruje, że nie pamięta o regularnym spożywaniu wody. Z kolei 35 proc. respondentów przyznaje, że nie lubi smaku wody. Niemal co dziesiąty określa, że brakuje mu czasu na regularne nawadnianie. Dlatego Waterdrop promuje używanie wielorazowych, wygodnych butelek, które nie tylko ograniczają zużycie plastiku, ale aktywnie wspierają codzienne nawodnienie poprzez design wspierający dobre nawyki.

*–* ***Design butelki: jej rozmiar, waga, kształt i faktura mają*** [istotny wpływ](https://www.mdpi.com/2306-5710/5/1/23) ***na nasze nawyki związane z piciem wody****. Duże butelki i kubki termiczne, jak Explorer od Waterdrop, pozwalają nie tylko pić więcej dzięki większej pojemności, ale też wspierają regularne sięganie po wodę bez konieczności częstego uzupełniania naczynia. Co więcej, dodatki takie jak słomka mogą odgrywać zaskakująco dużą rolę –* [obserwacje](https://jimconnors.net/interesting-things-with-jc/2025/6/17/1317-do-you-drink-more-through-a-straw) *sugerują, że picie przez słomkę bywa bardziej intuicyjne i mniej angażujące, dzięki czemu osoby korzystające ze słomek często piją więcej płynów mimowolnie, zwłaszcza w trakcie pracy czy nauki –* mówi **Kateřina Navrátilová, Managing Director Waterdrop CEE**. *– Nie bez znaczenia jest również psychologiczny i społeczny wymiar nawodnienia. Wyróżniająca się, ciekawie zaprojektowana butelka działa jako wizualny bodziec – przypomina o konieczności picia i aktywuje procesy automatycznego działania. Jeśli dodatkowo naczynie jest funkcjonalne, estetyczne i towarzyszy nam przez cały dzień, rośnie* ***szansa na budowę trwałego nawyku nawodnienia****. Dlatego w Waterdrop butelki są traktowane jako* ***codzienne narzędzia zmiany stylu życia****, które wspierają zdrowie, wygodę i odpowiedzialność środowiskową. Zrównoważony wybór zaczyna się od prostych kroków – jak świadome sięgnięcie po wodę z butelki, która służy nam przez lata, a nie przez kilka minut. Środowiskowy aspekt opakowań wielorazowych także jest dla nas niezwykle istotny, a* [badanie Waterdrop](https://waterdrop_pl.biuroprasowe.pl/209736/blisko-9-na-10-badanych-jest-za-wprowadzeniem-systemu-kaucyjnego-w-polsce) *potwierdza, że pogląd ten podzielają polscy konsumenci. Aż 87,6 proc. ankietowanych w deklaruje, że stara się korzystać z wielorazowych opakowań, ponieważ uważa je za bardziej ekologiczne.*

