

Příloha A:

Tabulka A: Stupně dehydratace

Stupeň dehydratace (% úbytek vody v organismu)	Příznaky
0-1 %	Pocit žízně. Dehydratace je v této fázi neškodná a neohrožuje.
1-2 %	Podlomení myšlenek po záteňném stádiu dehydratace.
2-3 %	Ztráta chuti k jídlu, ztráta výkonnosti až o 20 %.
3-4 %	Obecná nevolnost.
4-5 %	Bolest hlavy.
5-6 %	Závrat, nutná pomoc.
6-7 %	Obtíže s mluvením.
7-8 %	Obtíže s dýcháním, dochází k ohrožení života.
8-9 %	Neschopnost chůze.
9-10 %	Selhávání smyslu, upadání do apatie až bezvědomí.
10-11 %	Neschopnost polykat, nutná nitrožilní transfúze.
11-12 %	Zhroucení, kolaps organismu.
20 %	Smrt.

Pitný režim – část 1. In: *Zdravé Česko* [online]. 2012 [cit. 2013-02-13]. Dostupné z:

<http://zdravecesko.org/zdravi/pitny-rezim-cast-1-vyznam-vody-pravidelny-prijem-tekutin>

Tabulka B: Pot eba tekutin d tí r zných v kových obdobích za obvyklých podmínek

v k	pot eba tekutin	
	ml/kg t l. hmotnosti/den	ml/den
10 dn	125 - 150	400 -500
3 m síce	140 - 160	750 - 850
6 m síc	130 - 155	950 - 1100
9 m síc	125 - 145	1100 - 1250
1 rok	120 - 135	1150 - 1300
2 roky	115 - 125	1350 - 1500
4 roky	100 - 110	1600 - 1800
6 rok	90 - 100	1800 - 2000
10 rok	70 - 85	2000 - 2500
14 rok	50 - 60	2200 - 2700
18 rok	40 - 50	2200 - 2700

STOŕICKÝ, F. a PIZINGEROVÁ, K. *Základy d tského léka ství*. Praha: Karolínium, 2008. ISBN 978-80-246-1067-2.

Tabulka C: Kvalita pitné vody v distribuční síti hl. m. Prahy v roce 2012

Kvalita pitné vody v distribuční síti hl.m. Prahy v roce 2012					
číslo	ukazatel	jednotky	průměrná stanov. hodnota	hyg. limit	typ limitu
1	Clostridium perfringens	KTJ/100ml	0	0	MH
2	enterokoky	KTJ/100ml	0	0	NMH
3	Escherichia coli	KTJ/100ml	0	0	NMH
4	koliformní bakterie	KTJ/100ml	0	0	MH
5	mikroskopický obraz - abioseston	%	1	10	MH
6	mikr. obraz - počet organismů	jedinci/ml	0	50	MH
7	mikr. obraz - flivé organismy	jedinci/ml	0	0	MH
8	počet kolonií při 22°C	KTJ/ml	66	200	MH
9	počet kolonií při 36°C	KTJ/ml	8	20	MH
11	1,2-dichlorethan	g/l	0,03	3,00	NMH
13	amonné ionty	mg/l	0,02	0,50	MH
14	antimon	mg/l	0,0005	0,005	NMH
15	arsen	mg/l	0,0005	0,010	NMH
16	barva	mg/l Pt	2	20	MH
17	benzen	g/l	0,03	1,00	NMH
18	benzo(a)pyren	ng/l	0,3	10,0	NMH
19	berylum	g/l	0,05	2,00	NMH
20	bór	mg/l	0,025	1,00	NMH
21	bromidy	g/l	1,1	10,0	NMH
22	TOC - celkový organický uhlík	mg/l	1,95	5,00	MH
23	dušičiny	mg/l	26,0	50,0	NMH
24	dušičany	mg/l	0,01	0,50	NMH
26	fluoridy	mg/l	0,10	1,50	NMH
27	hliník	mg/l	0,018	0,20	MH
28	hořčík	mg/l	7,2	20-30	DH
29	CHSK Mn	mg/l	1,00	3,00	MH
30	chlor volný	mg/l	0,05	0,30	MH
32	chloridy	mg/l	20,8	100,0	MH
34	chrom	mg/l	0,0005	0,05	NMH
35	chuť	°	2	2	MH
36	kadmium	mg/l	0,0001	0,005	NMH
37	konduktivita	mS/m	36,7	125,0	MH
38	kyanidy celkové	mg/l	0,001	0,050	NMH
39	mangan	mg/l	0,004	0,050	MH
40	měď	mg/l	0,003	1,00	NMH
42	nikl	mg/l	0,0014	0,020	NMH
43	olovo	mg/l	0,0006	0,025	NMH
45	pach	°	2	2	MH
46	aldrin	ng/l	1,5	100,0	NMH
46	dieldrin	ng/l	1,5	100,0	NMH

46	metolachlor	ng/l	5,8	100,0	NMH
46	heptachlor	ng/l	1,5	100,0	NMH
46	prometryn	ng/l	5,0	100,0	NMH
46	acetochlor	ng/l	5,0	100,0	NMH
46	dichlobenil	ng/l	5,0	100,0	NMH
46	propachlor	ng/l	5,0	100,0	NMH
46	diazinon	ng/l	5,0	100,0	NMH
46	heptachlorepoxyd	ng/l	1,5	100,0	NMH
46	hexachlorbenzen	ng/l	1,5	100,0	NMH
46	p,p'-DDE	ng/l	1,5	100,0	NMH
46	p,p'-DDT	ng/l	1,5	100,0	NMH
46	lindan	ng/l	1,5	100,0	NMH
46	methoxychlor	ng/l	2,5	100,0	NMH
46	atrazin	ng/l	5,0	100,0	NMH
46	desethylatrazin	ng/l	5,8	100,0	NMH
46	simazin	ng/l	5,0	100,0	NMH
46	propazin	ng/l	5,0	100,0	NMH
46	terbuthylazin	ng/l	24,3	100,0	NMH
46	cyanazin	ng/l	5,0	100,0	NMH
46	hexazinon	ng/l	5,0	100,0	NMH
46	alachlor	ng/l	5,0	100,0	NMH
46	metazachlor	ng/l	5,6	100,0	NMH
46	dimethoate	ng/l	10,0	100,0	NMH
46	desmetryn	ng/l	5,1	100,0	NMH
46	terbutryn	ng/l	5,0	100,0	NMH
46	chlorfenvinphos	ng/l	5,0	100,0	NMH
47	suma pesticidních látek	ng/l	26,904	500,0	NMH
48	pH - reakce vody	-	7,60	6,5-9,5	MH
49	suma PAU(4)	ng/l	0,0294	100,0	NMH
50	rtu	mg/l	0,0001	0,0010	NMH
51	selen	mg/l	0,0005	0,010	NMH
52	sírany	mg/l	49,3	250,0	MH
53	sodík	mg/l	12,0	200,0	MH
54	st íbro	mg/l	0,0005	0,050	NMH
55	1,1,2,2-tetrachlorethen	g/l	0,03	10,00	NMH
56	trihalomethany	g/l	13,579	100,00	NMH
57	1,1,2-trichlorethen	g/l	0,03	10,00	NMH
58	chloroform	g/l	6,7	30,0	MH
59	vápník	mg/l	42,7	40-80	DH
60	vápník a ho ík	mmol/l	1,38	2-3,5	DH
61	zákal	ZFn	0,34	5,00	MH
62	flezeo	mg/l	0,06	0,20	MH
	KNK 4.5	mmol/l	1,52	-	-
	teplota vody	°C	10,1	-	-
	1,1-dichlorethen	g/l	0,02	-	-
	1,2-dichlorethen	g/l	0	-	-

dichlormethan	g/l	0,25	-	-
ethylbenzen	g/l	0,03	-	-
chlorbenzen	g/l	0,02	-	-
o+m+p-xylen	g/l	0,0070	-	-
styren	g/l	0,03	-	-
tetrachlormethan	g/l	0,03	-	-
toluen	g/l	0,04	-	-
fluoranten	ng/l	1,4	-	-

Kvalita pitné vody v roce 2012. In: [online]. [cit. 2013-01-20]. Dostupné z: <http://www.pvk.cz/kvalita-pitne-vody-v-roce-2012.html>

DH: doporučená hodnota

MH: mezná hodnota

NMH - nejvyšší mezná hodnota

Výpočet pro případy použití mezí stanovitelnosti: V případě, že ve výpočtu pro mezní hodnotu je do výpočtu brána polovina meze stanovitelnosti.

Tabulka D: Optimální hodnoty některých minerálních látek stanovené Národním referenčním centrem pro pitnou vodu SZÚ

Ukazatel	Optimální obsah
RL - rozpuštěné látky (ukazatel celkového obsahu minerálních látek)	150 - 400 mg/l
Ca ⁺⁺ - vápník	40 - 70 (minimálně 30) mg/l
Mg ⁺⁺ - hořčík	20 - 30 (minimálně 10) mg/l
Na ⁺ - sodík	5 - 25 mg/l
K ⁺ - draslík	1 - 5 mg/l
Cl ⁻ - chloridy	méně než 50 mg/l
SO ₄ ⁻ - sírany (*)	méně než 50 mg/l
HCO ₃ ⁻ - hydrogenuhličitany (**)	100 - 300 mg/l
F ⁻ - fluoridy	0,1 - 0,3 mg/l
NO ₃ ⁻ - dusičnany	méně než 10 mg/l

KOŘÍŠEK, F. *Jak se vyznat v balených vodách*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2008.

(*) Nyní dostupné údaje neumožňují zatím pro Floridy a sírany definovat jejich optimální obsah. Jejich doporučená minerální koncentrace je řádově z chudších vod a jejich horní hranice je odhadována vzhledem k optimu všech rozpuštěných látek.

(**) Dolní hranice hydrogenuhličitany je stanovena na základě senzoryckých vlastností vody, ne však na základě zdravotního úniku.

Tabulka E: Obsah vody v potravinách

Kolik vody obsahují různé druhy potravin a nápojů?	
Jídlo/Pití	%
Voda, horký čaj, horká káva, dietní nealkoholické nápoje, sportovní nápoje, limonády, zeleninové šťávy	90-100%
Mléko, nealkoholické nápoje, ovocné džusy a šťávy	85-90%
Většina ovoce a zeleniny	70-85%
Sýr	40-50%
Vařené obiloviny, rýže a těstoviny	65-90%
Chleby, bagety, sušenky	30-45%
Hotové snídaňové cereálie	2-5%
Ryby a mořské plody	70-80%
Hovězí maso, kuřecí, jehněčí, vepřové, krůtí, telecí	45-65%
Chipsy, preclíky, cukrovinky, slané kreky, křupky, sušené ovoce, popcorn	1-10%
Semena a ořechy	1-5%

Zdroj: Hydratace: Tekutiny pro život (ILSI – Int. Life Sciences Institute 2004)

Bety [online]. 2011 [cit. 2013-02-18]. Dostupné z: <http://www.bety.cz/zdravi-a-zivotni-styl/clanky/2311/Spravny-pitny-rezim-Vite-kolik-vypijete-vody-v-potravinach>

Tabulka F: Spotřeba nealkoholických nápojů v ČR

Rok	Spotřeba v milionech litrů
2004	2 080
2005	2 769
2006	2 793
2007	2 755
2008	2 743
2009	2 621
2010	2 552
2011	2 507

Pitný režim – část 2. In: Zdravé Česko [online]. 2012 [cit. 2013-02-13]. Dostupné z: <http://zdravecesko.org/zdravi/pitny-rezim-cast-2-nealkoholicke-napoje-v-cislech>

Tabulka G: Spotřeba slazených nápojů v ČR

Rok	Spotřeba jednoho obyvatele v ČR slazených nápojů v litrech
2007	189
2008	192
2009	192
2010	189

Pitný režim část 3. In: Zdravé Česko [online]. 2012 [cit. 2013-02-13]. Dostupné z: <http://zdravecesko.org/zdravi/pitny-rezim-cast-3-slazene-napoje>

Tabulka H: Obsah cukru ve vybraných nápojích určených dětem

Nápoj	Kostek cukru
Kubík multivitamin 300ml	8,8
Jupík Shake 330ml	9,3
Kubík Play 400ml	10,6
Hello The Simpsons 250ml	6,3
Hello Broskev 250ml	6,3
Figo Lola 300ml	6,8

Pitný režim část 3. In: Zdravé Česko [online]. 2012 [cit. 2013-02-13]. Dostupné z: <http://zdravecesko.org/zdravi/pitny-rezim-cast-3-slazene-napoje>

8. Myslíte si, že Vaše dítě pije vhodné druhy tekutin?
- Ano
 - Ne
 - Nevím
9. Uveďte, které z uvedených tekutin Vaše dítě pije nejčastěji. (1 pije nejčastěji, 7 nejmén často)
- čaj
 - Vodu
 - Coca-Cola
 - Mléko
 - Dříví
 - Voda s ovocným sirupem
 - Různé ovocné limonády
 - Jiné, uveďte jaké: í í í í í í í í í í í
10. Jak často pije Vaše dítě slazené nápoje (Coca-Cola, Figo, Jupíí...)?
- Denně
 - Někdy
 - Jednou za měsíc
 - Zřídka
 - Nikdy
11. Myslíte si, že Vaše dítě vypije v **pubertě** dostatečné množství tekutin?
- Ano
 - Ne
 - Nevím
12. Myslíte si, že Vaše dítě vypije v **domácím prostředí** dostatečné množství tekutin?
- Ano
 - Ne
 - Nevím
13. Je polévka pravidelnou součástí oběda Vašeho dítěte i doma?
- Ano
 - Ne
14. V případě návštěvy nebo plánované akce mimo domov berete s sebou svému dítěti tekutiny?
- Ano
 - Ne

15. Prod lalo Va-e dít b hem svého flivota onemocn ní ledvin?

- a) Ano
- b) Ne

16. Pokud jste na p ede-lou otázku odpov d l/a kladn , co bylo p í inou tohoto onemocn ní?

í í

17. Jak byste zhodnotil/a celkový pitný reflim Va-eho dít te?

- a) Velmi dobrý
- b) Spí-e dobrý
- c) St ed
- d) Spí-e -patný
- e) Velmi -patný