



# 我的孩子不愛喝水

出處：巧連智 出版日期：2019/02/18

作者/臺北市聯合醫院和平婦幼院區營養師鄭嵐卉



## 一天到底要攝取多少水呢？

不同年紀孩子「每日」的水分需求

1~3歲	100c. c. x公斤
3~9歲	85c. c. x公斤
9~12歲	70c. c. x公斤
12歲以上	60c. c. x公斤
例如：體重 12 公斤以上的 1~3 歲孩子，一天所需的水分是 $100 \times 12 = 1200$ c. c.	



## 孩子水喝夠了嗎？怎麼知道呢？

當身體缺水時，身體自己會發出警告，只要讓孩子在口渴的時候，一定能補充到水分，就可以確保孩子吸收到的水分是充足的。例如：午餐時，孩子有喝了湯或吃水果，體內水分充足，就不容易覺得口渴，這時候就先不強迫孩子喝水，避免孩子對喝水有不好的印象。若爸爸媽媽還是不放心，可以適度的提醒孩子是否需要喝水，在孩子剛玩耍或運動後，鼓勵孩子補充水分。



## 如果孩子吵著要喝飲料，怎麼辦？

市售飲料為了讓消費者容易入口，通常會添加了許多糖分、香料和色素。光是喝了含有高糖分的飲料，孩子就容易吃不下正餐，也沒有吸收到需要的各類營養素，也就會影響孩子的正常生長發育。



### 1. 仔細閱讀飲料標示

要注意營養標示中是否含有過多的砂糖？內容物有沒有過多的人工添加物？有些果汁會以大字標榜「100%果汁」，但其實並不是真正百分之百的果汁。



### 2. 大人先以身作則喝水

孩子的習慣，是由爸爸媽媽引導建立，從自身建立起良好的示範，也是培養孩子好習慣的關鍵。

### 3. 喝水過多也不好



攝取太多的水分也會影響身體機能，導致水中毒、造成體內電解質不平衡。請相信孩子，當人體內的水分太少時，孩子自然就會感到口渴想要喝水，再提供孩子足夠的水分來源，就不用擔心孩子喝水的問題了。