

## 寶寶健康須知 了解喝水重要性

導讀：水對於人很重要。它可以讓肌肉有效運作，還可以幫助大腦達到最佳效果。但是，要讓幼兒喝水很不容易，因為水是沒有味道的。爸媽可以試著使用一些有趣圖案的杯子裝水，或是利用其他食物來補充孩子的水分。

### 一、寶寶應該要喝多少的水

#### 1、一至三歲幼兒

一般來說，1~3歲的幼兒應該要開始補充水分，一天的攝取量最好保持5個半杯子，可以混合牛奶和果汁、飲料，但不包含食物中的水分。

#### 2、額外補充水分

除了每天固定要攝取的水量之外，特殊情況下應該要補充額外的水分，像是天氣炎熱，或是運動的時候，都應該幫寶寶額外補充水分。



喝水對幼兒健康非常重要。

## 二、可以提供寶寶的飲料種類

### 1、白開水為最佳

雖然白開水不是水的唯一來源，但它是最好的選擇。飲用白開水之前最好是事先煮沸，確保水質乾淨無污染。

### 2、蔬菜以及水果

蔬菜和水果中也含有很多的水分，像是哈密瓜、西瓜等水果都含有90~99%的水，萵苣、菠菜含有等量水，餅乾、蛋糕水含量在20~29%之間。

延伸閱讀：[幼兒健康成長運動記得補充水分](#)

### 3、牛奶或優酪乳

牛奶也是寶寶一個水的良好來源。它可以提供寶寶鈣質和蛋白質等營養，但一天不應該飲用過多。如果寶寶不喜歡牛奶也可以該喝優酪乳。

## 三、如何鼓勵寶寶多喝水

## 1、利用有趣元素

利用五顏六色的瓶子或水杯來裝水。學習杯選用寶寶喜愛的卡通人物也是一個不錯的方式。有時候也可以使用鍋碗瓢盆來幫寶寶補充少量的水。

## 2、擺放很多的水

在家裡周圍擺放很多的水，尤其是客廳和房間。寶寶通常都很忙碌，所以很容易口渴。隨手可得的水可以隨時幫寶寶補充水分。

延伸閱讀：[寶寶飲食：瓶裝礦泉水安全嗎？](#)

## 3、含水豐富食物

選擇寶寶的食物時，盡量挑選一些含水豐富的食物，像是西瓜和草莓。另外也可以提供一些湯品來補充孩子液體。

## 四、寶寶喝水應注意事項

### 1、盡量少用吸杯

年紀小的寶寶都會使用吸管杯來喝水，但是使用過多的吸管杯會造成牙齒問題。避免使用這些杯子喝果汁或含糖飲料，尤其是睡前，最好只用來喝水。

### 2、要避免咖啡因

避免讓寶寶喝濃茶、咖啡和含咖啡因飲料，這些液體都是興奮劑，不適合兒童。這些飲料會暫時讓寶寶清醒，但之後讓他們昏昏欲睡、遲鈍。

\* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.com>>

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

