

儿童怎么喝水才更健康

天气忽冷忽热、比较干燥,最近小儿内科门诊接诊了不少咽痛、咳嗽的孩子,诊疗结束时,大夫们总不忘叮嘱一句,“天气干燥,记得多喝水!”不少家长却发愁,“孩子不爱喝水怎么办?”

水是构成人体、维持生命活动必需的物质,也是人们日常获取矿物质和微量元素的重要来源。对于儿童来说,喝够水、喝对水对于健康成长十分重要。



每天饮水量多少合适

有调查发现,我国儿童青少年普遍存在喝水量少、喝水次数少、喝饮料多等问题。儿童处于生长发育过程中,新陈代谢快,对于水分的需求和消耗量相对较大,但他们的肾脏功能发育不完善,缺水的耐受能力低于成人,水分丢失后更容易出现脱水症状。此外,许多儿童的常见疾病,如泌尿系统感染、尿路结石、牙齿疾病、便秘、肺部感染等也都与脱水存在关联。

各年龄段儿童的适宜饮水量不同,但都重在“适宜”二字。喝水过少可能引起脱水,喝水过多则可能导致中毒,二者都不利于健康。计算每天的适宜饮水量,应该包括每天喝水及摄入其他液体的总量,而不包括食物中所含的水分。

对于6个月以下婴儿,无论是母乳喂养还是配方奶喂养,都不需要额外喝水,也不应喂果汁、牛奶及其他饮料。婴儿胃容量小,额外喂水容易引起饱腹感,影响奶量摄入。

6至12月龄婴儿仍以母乳或配方奶喂养为主,并开始添加辅食,可以在两餐之间尝

试少量喂水(每日总量120至240毫升),不建议喂任何饮料。

1至3岁幼儿每日适宜摄入液体总量为1000至1300毫升,根据每日奶量(500至750毫升)调整适宜的饮水量,每天在240至960毫升不等(相当于1至4杯水)。

4至5岁幼儿每日适宜摄入液体总量约为1700毫升,每日饮水量因气候、饮食、运动量差异较大,通常为360至1200毫升(1.5至5杯水),每日奶量为500至600毫升,此时仍不建议长期饮用含糖饮料、果汁饮料及咖啡因饮料等。

对于6岁以上儿童,每天饮水总量接近成人水平。2016年版《中国居民膳食指南》建议,成人每天饮水量应达到1500至1700毫升(7至8杯水),提倡饮用白开水和茶水,少喝或不喝含糖饮料。

哪些情况需要多喝水

天气燥热时,人体水分蒸发增多,可适当增加水分摄入。多饮水能起到冲刷咽喉部、消化道、泌尿道等部位黏膜的作用,阻止病菌附着繁殖,预防局

部感染发生。

儿童免疫系统发育尚不完善,容易发生感染性疾病。对于发热患儿,适当增加饮水量不仅可以降温,还能加快机体新陈代谢。呕吐、腹泻患儿在短时间内丢失大量水分,极易发生脱水,但许多家长害怕加重孩子的胃肠道症状,有意减少喂水量,其实这样反而不利于病情恢复。腹泻患儿需要及时补充水分,呕吐患儿可以在呕吐缓解后20至30分钟尝试以少量多次(每次10至20毫升)的方式补充液体。如果出现精神反应弱、尿量减少等脱水征象,需要及时就医。

此外,相比标准体重儿童,肥胖儿童需要摄入更多的水分,同时注意均衡饮食,适当运动,限盐限糖。

自来水矿泉水纯净水怎么选

近年来,各种包装饮用水层出不穷,不少家长选择用矿泉水、纯净水等作为孩子的日常饮用水,跟自来水相比,哪种更好呢?

矿泉水中的某些矿物质及微量元素的含量较高,对特定

人群具有保健作用。对于生长发育期的儿童来说,饮用富含天然矿物质的水有利于骨骼矿化,积累较高的峰值骨量,预防远期骨质疏松。但不同来源的矿泉水中的矿物质和微量元素含量不同,长期饮用单一来源的矿泉水可能造成某些矿物质与微量元素在体内堆积。

纯净水经过电透析、离子交换、反渗透、蒸馏等方式加工制成,是不含任何杂质、无菌无毒、易被人体吸收的含氧活性水。但在去除有害物质的同时,也去除了其中几乎所有对人体有益的矿物质和微量元素,长期饮用必然导致矿物质及微量元素缺乏,不宜作为儿童的日常饮用水。

因此,对儿童来说,能喝上未经污染且保留了各种人体所需微量元素和矿物质、符合生活饮用水标准的自来水,是既利于健康又经济环保的选择。

医师建议

让孩子好好喝水 家长可以这样做

让孩子好好喝水,家长先

要做到两件事。

首先,增加饮水次数比增加每次饮水量更重要。饮水量与饮水次数及每次饮水量有关系,随着饮水次数的增加,每次饮水量适当减少,也能实现饮水总量增加。增加饮水次数更有利于保持良好的身体状态和思维活跃性。儿童很少主动饮水,常常处于无意识脱水状态,家长应适时做出提醒。

其次,远离高盐饮食,拒绝含糖饮料。有的家庭偏爱高盐饮食,潜移默化地影响了儿童的饮食习惯。还有的孩子不爱喝水,家长就用糖水、果汁、饮料等代替白开水,这不仅容易增加孩子的肾脏负担,导致泌尿系统感染、尿路结石等疾病,长此以往还可能引起肥胖和糖尿病、高血压、心脑血管疾病。

对于儿童来说,喝水是其他任何饮料都无法替代的最佳选择。家长要以身作则,远离含糖饮料,纠正不良饮食习惯,树立好榜样。

据《北京日报》

饭桌上不批评、不用爱吃的食物奖励、不边吃边看电视 引导孩子吃饭的正确门道是什么?

儿童青少年正处于生长发育迅速时期,对能量和营养素的需要量相对高于成年人。充足的营养是他(她)们智力和体格正常发育,乃至一生健康的物质保障。因此,孩子吃的是否合理,能否满足正常需求,有很多的讲究!你知道有哪三个“不要”和哪六条“建议”吗?

孩子爱挑食 强调“三不要”

1.不要在吃饭的时候批评孩子,除了不影响食物更好地消化吸收外,很重要的原因就是让孩子单纯地享受食物的味道和营养,而不是因为一顿餐桌上的训斥而对食物产生不好的记忆。

2.不要用食物作为奖励。不要强迫孩子吃某种不爱吃的食物;允许孩子在合理范围内选择食物,调动其选择食物的积极性。

3.不要在用餐过程中看电视或做其他,不要边玩边吃。用心吃饭,享受食物。

想让孩子好好吃饭 遵循“六建议”

每周至少摄入25种食物

平衡膳食模式是最大程度保障人体营养需要和健康的基础,食物多样是平衡膳食的基本原则。每天的膳食应包括谷薯类、蔬果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果等食物。建议平均每天至少摄入12种以上食物,每周25种。

多吃蔬果奶类和大豆

蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,奶类和大豆类富含钙、优质蛋白质和B族维生素,坚果是膳食的有益补充。提倡餐餐有蔬菜、天天吃水果。为满足骨骼生长的需要,要保证每天喝奶及奶制品300ML或相当量奶制品,经常吃大豆制品,适量吃坚果。

吃畜肉应选择瘦肉

鱼禽蛋和瘦肉可提供人体所需要的优质蛋白质、维生素A、B族维生素等,有些也含有较高的脂肪和胆固醇。建议动

物性食物优先选择鱼和禽类,脂肪含量相对较低,鱼类含有较多的不饱和脂肪酸。蛋类各种营养成分齐全。吃畜肉应选择瘦肉,脂肪含量较低。少吃或不吃烟熏腌制的肉类。

少盐少油,清淡饮食

应培养清淡饮食的习惯,少盐少油少糖,食盐每人每天不超过5克,烹调油25至30克,添加糖不超过50克,最好控制在25克以下。

一日三餐的时间应相对固定

儿童青少年的消化系统结构和功能还处于发育阶段。一日三餐的合理和规律是培养健康饮食行为的基本。应清淡饮食,减少在外就餐,少吃含能量、脂肪或糖高的快餐。

一日三餐的时间应相对固定,做到定时定量,进餐时细嚼慢咽。早餐提供的能量应占全天总能量的25%至30%,午餐占30%至40%、晚餐占30%至35%为宜。

每天吃早餐,并保证早餐的营养充足,至少应包括以下

三类及以上食物:谷薯类、肉蛋类、奶豆类及其制品、果蔬类。午餐在一天中起着承上启下的作用,要吃饱吃好。晚餐要适量。少吃高盐、高糖或高脂肪的快餐,如果是快餐,尽量选择搭配蔬菜、水果的快餐。

零食要营养健康

选择卫生、营养丰富的食物做零食;水果和能生吃的新鲜蔬菜、奶类、大豆及其制品、坚果均可做零食。油炸、高盐或高糖的食品不宜做零食。多数饮料含有大量的添加糖,要尽量做到少喝或不喝含糖饮料,更不能饮料代替饮用水,要学会查看产品标签中的营养成分表,选择“碳水化合物”或“糖”含量低的饮料。

儿童青少年各脏器功能还未发育完善,此时饮酒对身体损伤甚为严重,因此,禁止饮酒。即使少量饮酒,其注意力、记忆力、学习能力也会有所下降,思维迟缓。特别是儿童青少年对酒精的解毒能力低,饮酒轻则头痛,重则造成昏迷甚至死亡。

另外,避免盲目节食,或采用极端的减肥方式控制体重。做到遵循进餐规律,减缓进食速度;低年龄儿童可以用较小的餐具进餐,帮助他们形成定量进餐的习惯。家长应自身养成合理饮食行为,以身作则,对孩子健康的饮食行为给予鼓励。偏食、挑食行为要早发现、早纠正,调整食物结构,增加食物多样性,提高儿童对食物的接受程度。

据《北京青年报》

