

# 托兒

## 與孩子健康

家長資訊頁



## 水 - 孩子的最佳飲料

孩子只需要飲用水和少量牛奶即可保持體內水分和健康。體內保持合適的水分對孩子尤其重要，因為孩子一旦脫水很快就會病倒。

### 水為何是最佳飲料

人都需要水來協助消化和清除體內廢物，讓人體得以調節自身體溫，防止脫水。與成年人相比，孩子更容易脫水，部分原因是他們出汗不多，此外他們的身體在運動時產生更多的熱量。孩子還常常忽略或注意不到脫水的跡象(比如頭疼、易怒、頭暈或疲倦)。孩子脫水會迅速惡化成熱衰竭、熱中風或更加嚴重的疾病。孩子需受提醒並鼓勵每天飲用適量的水。牛奶對孩子來說也是一種重要的飲料，因為它為孩子提供每天所需的鈣，但是水應是孩子主要的水分來源。

### 甜飲料帶來的問題

“甜飲料”包括軟飲料和果汁飲料、加味牛奶、加味礦泉水、運動飲料、果味飲料和果汁。市場上供應的飲料種類日益增多，孩子很容易被這些飲料吸引，導致他們不飲用最佳飲料 - 水。甜飲料不僅毫無必要，而且飲用甜飲料還會給一些孩子帶來健康問題，包括身體超重、蛀牙、痢疾、營養不良、食欲消退或挑食。

### 鼓勵孩子飲水

孩子應當隨時都能喝到安全的飲用水。他們看到家人，特別是父母常飲水，就更會把水看作是可接受的正常飲料。

- 教會孩子在感到口渴之前就喝水。到孩子說口渴時，其實已經處於半脫水狀態了。
- 孩子在遊戲之前、之中和之後給他們喝水，在吃飯和吃點心時也給他們喝水。
- 警惕任何脫水蹟象。預兆包括疲倦、頭暈、易怒、無尿或尿片六小時以上不濕、尿色和味道比平時深和強烈、口乾唇燥、哭時無淚。

如果孩子說水不好喝，父母可試用下列方法：

- 水中加一片檸檬或橙，或加一點薄荷。
- 把切成碎塊的水果凍成冰塊，在吃飯和吃點心時兌水喝。

如果家庭飲食中包括甜飲料：

- 可選用含纖維素的100%果汁。
- 家中避免存放甜飲料；甜飲料可加水後再喝，每天最多喝一小杯。

此家長資訊頁有不同社區語言的版本，可從“幼兒連接”網站下載：[www.econnections.com.au](http://www.econnections.com.au)

發起機構



教育撥款機構



獲得全國  
托兒認證理事會  
的支持



贊助機構

澳洲政府家庭、住房、  
社區服務和原住民事務部