

# Chăm sóc trẻ

## và sức khỏe của trẻ em

TỜ THÔNG TIN DÀNH CHO PHỤ HUYNH



### Nước – Thức uống cho trẻ em

Nước, và với một phạm vi lớn rộng hơn, sữa là những thức uống duy nhất mà trẻ con cần có để các em có đủ lượng nước trong cơ thể và được khỏe mạnh. Nước có đủ trong cơ thể là một điều đặc biệt quan trọng đối với trẻ con vì các em có thể bị ngã bệnh nhanh chóng khi các em bị thiếu nước trong cơ thể.

#### Tại sao nước là tốt nhất

Nước cần thiết cho mọi người để giúp cho việc tiêu hóa và thải bỏ chất cặn bã trong cơ thể, giúp cơ thể điều hòa thân nhiệt và ngăn chặn việc mất nước. Trẻ em có thể bị nguy cơ mất nước trong cơ thể cao hơn người lớn, một phần là vì các em ít đổ mồ hôi và cơ thể của các em sinh ra nhiều hơi nóng hơn khi các em vận động. Trẻ con cũng thường hay quên hoặc không lưu ý đến những dấu hiệu báo trước về tình trạng mất nước trong cơ thể (như nhức đầu, khó chịu, cáu kỉnh hoặc cảm thấy chóng mặt hay bị mệt mỏi). Mất nước ở trẻ em có thể làm cho đứa trẻ nhanh chóng bị kiệt sức do nóng, trúng cảm nhiệt hoặc mắc những chứng bệnh trầm trọng hơn. Trẻ con cần được nhắc nhở và khuyến khích uống đủ số lượng nước mỗi ngày. Sữa cũng là một thức uống quan trọng cho trẻ em vì sữa cung cấp một lượng bích phân lớn cho nhu cầu chất calcium mỗi ngày của các em, tuy nhiên nước vẫn là nguồn cung cấp chủ yếu để trẻ em có đủ lượng nước trong cơ thể.

#### Vấn đề về các thức uống có chất ngọt

Nhóm chữ 'những thức uống có chất ngọt' bao gồm những thức uống giải khát nhẹ (soft drinks) và các thức uống loại cordials, sữa có thêm hương liệu, nước suối có thêm hương liệu, thức uống thể thao (sports drinks), thức uống thêm sức (energy drinks), thức uống có trái cây và nước trái cây. Với sự gia tăng không ngừng của nhiều loại thức uống như thế trên thị trường, trẻ con dễ bị cám dỗ và bỏ qua loại thức uống tốt nhất cho các em là – nước.

Ngoài vấn đề các thức uống có chất ngọt không cần thiết cho cơ thể, các em còn có thể bị một số bệnh tật, như quá cân, hư răng, tiêu chảy, suy dinh dưỡng và ăn mất ngon hoặc kén ăn khi các em uống những thức uống này vào cơ thể.

#### Khuyến khích trẻ uống nước

Bạn phải luôn luôn tạo mọi điều kiện để con em uống nước an toàn. Khi trẻ con nhìn thấy những người thân trong gia đình, đặc biệt là nhìn thấy cha mẹ các em uống nước, các em sẽ nhận thấy rằng nước là một thức uống bình thường và được chấp nhận.

- Dạy con em uống trước khi các em cảm thấy khát. Vì khi nói cho bạn biết là các em bị khát nước thì các em đã bị mất nước một phần rồi.
- Cho trẻ con uống nước trước, trong lúc và sau khi chơi đùa, và nên cho các em uống nước trong mọi bữa ăn và những lúc ăn vặt.
- Nên cảnh giác về bất cứ dấu hiệu mất nước nào bạn thấy được. Những dấu hiệu báo trước như trẻ bị mệt mỏi, chóng mặt, cáu kỉnh, khó chịu, không đi tiểu hoặc tã trẻ vẫn còn khô sau hơn sáu tiếng đồng hồ, nước tiểu trông đậm và có mùi khai hơn bình thường, miệng và môi trẻ bị khô, đỏ và trẻ khóc không có nước mắt.

Nếu trẻ con kêu ca là em không muốn thích mùi vị của nước, bạn hãy:

- Bỏ thêm những lát chanh hoặc cam hoặc một cành nhỏ lá bạc hà vào nước.
- Đong lạnh nước đá cục có chứa những miếng trái cây cắt nhỏ và bỏ những cục đá này vào nước trong những lúc các em ăn vặt và trong các bữa ăn.

Nếu muốn chọn một số thức uống ngọt để vào kế hoạch ăn uống của gia đình, bạn nên:

- Chọn loại nước trái cây với 100% nước của trái cây và có chứa một số chất xơ.
- Tránh trừ những loại thức uống ngọt trong nhà, nên thêm nước vào khi trẻ con đòi uống, và hạn chế một ly nhỏ mỗi ngày.

Tờ thông tin dành cho phụ huynh này được biên soạn bằng nhiều ngôn ngữ cộng đồng khác nhau và có thể tải xuống từ trang mạng của Early Childhood Connections tại [www.ecconnections.com.au](http://www.ecconnections.com.au)

MỘT SÁNG KIẾN CỦA



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA MỘT TÀI KHOẢN GIÁO DỤC TƯ



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA HỘI ĐỒNG QUỐC GIA VỀ THỪA NHẬN VIỆC CHĂM SÓC TRẺ



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA BỘ GIA ĐÌNH, GIA CỨ, DỊCH VỤ CỘNG ĐỒNG VÀ THỂ DÂN SỰ VỤ LIÊN BANG