

# کودکان روزانه چقدر آب بنوشند؟

1 بهمن 1404

میزان نیاز کودکان به آب مانند بزرگسالان به عوامل زیادی مانند سن، وزن و جنسیت آنها بستگی دارد.

متخصصان می‌گویند سایر عواملی که در تعیین مقدار آب مورد نیاز کودکان در طول روز نقش دارند عبارتند از سطح سلامت، میزان فعالیت و همچنین آب و هوای محل زندگی آنها.

به طور کلی، کودکان و نوجوانان روزانه به حدود ۶ تا ۸ فنجان آب نیاز دارند. آنها همچنین باید مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه که سرشار از آب هستند، بخورند. کودکان کوچکتر به آب کمتری نیاز دارند. کودکان یک تا ۳ ساله باید روزانه حدود ۴ فنجان آب بنوشند و کودکان ۴ تا ۸ ساله به حدود ۵ فنجان نیاز دارند.

در طول بازی یا ورزش، هدف مطلوب این است که هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، نصف تا ۲ فنجان آب بنوشند.

به گزارش «وب ام دی»، نوزادان از این قاعده مستثنی هستند. به نوزادان زیر ۶ ماه نباید آب ساده داده شود. از آنجا که معده نوزاد تقریباً به اندازه یک تخم مرغ است، دادن آب ساده به کودک ممکن است فضای محدود شکم او برای خوردن شیر مادر یا شیر خشک را اشغال کند، در حالی که این وعده‌های غذایی با کالری بالاتر برای رشد سالم نوزاد ضروری است.