**Bé 3-6 tuổi cần uống bao nhiêu nước mỗi ngày?**

**Cha mẹ không nên cho bé uống hoàn toàn nước trái cây thay nước lọc để tránh đầy bụng khó tiêu, tiêu chảy, sâu răng và nguy cơ béo phì cho bé.**

**Nước quan trọng với bé**
 Không cung cấp năng lượng, vitamin và khoáng chất nhưng nước chiếm khoảng 60% trọng lượng cơ thể bé. Nếu mất 20% lượng nước trong cơ thể có thể dẫn đến tử vong, mất 10% lượng nước trong cơ thể sẽ gây rối loạn nghiêm trọng. Trong thời tiết bình thường, nếu thiếu nước, một người có thể sống được 10 ngày, bé em có thể sống được 5 ngày, trong khi con người có thể sống tới vài tuần nếu không ăn.
 Nước là thành phần thiết yếu của tất cả các mô trong cơ thể. Các chất dinh dưỡng ăn vào muốn hấp thu được cũng cần nước vì nước là dung môi cho các chất hòa tan trong tế bào và chất trung gian cho các phản ứng hóa học. Nước có vai trò như chất trung gian vận chuyển các chất dinh dưỡng vào cơ thể. Nước cũng rất quan trọng cho quá trình bài tiết vì các chất cặn bã qua quá trình tiêu hóa, hấp thu, muốn thải tốt ra khỏi cơ thể cũng cần nước.
Nước giúp duy trì trạng thái cân bằng vật lý và hóa học giữa dịch nội bào – dịch ngoại bào, nước có vai trò trực tiếp trong điều hòa nhiệt độ cơ thể, như việc khi nóng cơ thể sẽ đổ mồ hôi vì việc bốc hơi nước qua da sẽ làm mát cơ thể.
 **Bé cần bao nhiêu nước?**
So với trọng lượng cơ thể, bé cần một lượng nước lớn hơn cả người lớn. Nhu cầu nước ở bé là khoảng 150ml/kg cân nặng. Bé 3-6 tuổi cần cung cấp 1.600 kcal, như vậy, lượng nước nhu cầu là khoảng 2,4 lít/ngày. Lượng nước ở đây bao gồm cả nước lọc, nước trong sữa, trong nước canh, nước súp, trong rau củ quả và các thực phẩm ăn hằng ngày.

Thành phần nước trong thực phẩm thay đổi tùy theo loại. Dưới đây là bảng % nước trong một số thực phẩm:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| STT | Thực phẩm | % nước |
| 1 | Rau xà lách | 96 |
| 2 | Cần tây, dưa chuột | 95 |
| 3 | Dưa hấu, bắp cải, bó xôi | 92-91 |
| 4 | Sữa | 91 |
| 5 | Cam | 87 |
| 6 | Ngũ cốc nấu chín | 85 |
| 7 | Táo | 84 |
| 8 | Nho | 81 |
| 9 | Khoai tây luộc | 77 |
| 10 | Trứng | 75 |
| 11 | Chuối, cá | 74 |
| 12 | Gà | 70 |
| 13 | Bò | 65 |
| 14 | Phô mai, bánh mì, bánh ngọt | 38 - 37 - 34 |
| 15 | Bơ | 16 |

**Bé ăn uống thế nào để cung cấp đủ nước?**

Bé trong độ tuổi 3-6 vẫn nên uống khoảng 600ml sữa (và các chế phẩm từ sữa) mỗi ngày để cung cấp đủ nhu cầu canxi, qua đó cũng cung cấp cho cơ thể khoảng 550 ml nước. Trong mỗi bữa ăn chính với khoảng 1 lưng chén (bát) cơm, 1 chén canh, 40-50 g chất đạm, bé sẽ được cung cấp hơn 200 ml nước. 3 bữa chính sẽ cung cấp cho bé hơn 600ml. Như vậy, mỗi ngày bé sẽ cần được uống thêm 1 lít nước lọc, nước trái cây, sinh tố hay trái cây tươi các loại…

Một số nước trái cây tốt cho bé như nước dừa tươi, nước cam, nước chanh, sinh tố xoài, sinh tố bơ, sinh tố chuối, nước ép dưa hấu… Nhưng cha mẹ không nên cho bé uống hoàn toàn nước trái cây thay nước lọc để tránh đầy bụng khó tiêu, tiêu chảy, sâu răng và nguy cơ béo phì cho bé. Mỗi ngày, bé cần ăn khoảng 150-200 g trái cây tươi để đáp ứng nhu cầu về vitamin cho cơ thể, nếu bé khó ăn thì thay bằng nước ép trái cây hoặc sinh tố với lượng tương đương (tất nhiên, nước ép không tốt bằng ăn trái cây tươi hay sinh tố, cũng như không có một loại trái cây nào là tốt nhất thay thế các loại khác). Nên cho bé ăn thay đổi, đa dạng các loại trái cây và nước ép. Với những bé không chịu uống nước lọc, cha mẹ có thể pha loãng nước ép trái cây cho bé uống để bé được cung cấp đủ nhu cầu nước hằng ngày.