

＜ 合飲のうた ＞

— 飲み物の選び方 —

最近の若者は味の付いた飲み物を好む傾向が多く、水が飲めない人が増えている。災害時に水を飲むことができないと命に関わる。という話をニュースで耳にしました。その事を幼稚園の職員に話したら「うちの子どももそうでした。常に麦茶を飲ませていたら水を嫌がり、これはマズイ！と思い水を飲ませるようにしたら徐々に飲めるようになりました。」とのこと。

また、これから益々暑くなる夏に向けての水分摂取に飲み物の種類や飲み方も大事です。

子どもに適しているのは、カフェインや糖分量を含まない麦茶や水です。しかし市販のミネラルウォーターの中にはカルシウム、マグネシウムが多く含まれている硬水は臓器が未発達な子どもは下痢などを引き起こしやすいのでチェックが必要です。また、一度にたくさん水を飲むと体に負担がかかるためちょこちょこ飲みがいいですね。スポーツドリンクは糖分が多いので肥満、虫歯、大量に飲むとビタミン B1 の欠乏症にもなりやすいので運動時でも水で薄めるのがおすすめです。ジュースも糖分が多いので嗜好品と考えた方がいいですね。そして水分補給を嫌がる子には「頭が痛くならないようにお水を飲もうね。」「お散歩で喉が渇いちゃうから今飲んでおこうね。」など理由もきちんと伝えて1口飲めたら褒めてあげてください。

体に必要な飲み物、お楽しみの飲み物、じょうずにチョイスして暑い夏を乗りきりましょう ♪♪

