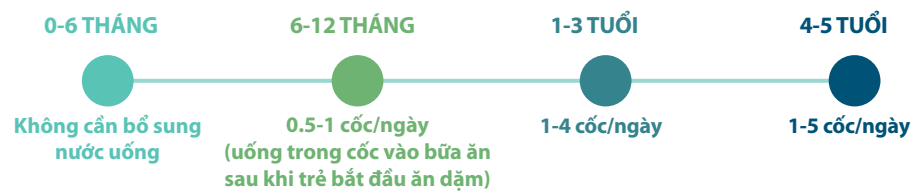
Các Ví Dụ về Tỉ Lệ Chất Lỏng Hàng Ngày theo Độ Tuổi

Có hai loại đồ uống được khuyên dùng như một phần trong chế độ ăn uống lành mạnh cho trẻ nhỏ - nước lọc và sữa tiệt trùng nguyên chất. Khi tư vấn cho cha mẹ và người chăm sóc về việc sử dụng thức uống lành mạnh, họ có thể đặt câu hỏi về tổng lượng chất lỏng con mình cần mỗi ngày để hấp thụ đủ chất lỏng, cũng như lượng nước và sữa mà con họ nên uống dựa theo độ tuổi và chế độ ăn uống tổng thể của trẻ. Tài liệu này nêu cả lượng chất lỏng được khuyên dùng và các tình huống ví dụ về việc phân tỉ lệ chất lỏng hàng ngày cho trẻ từ 1 đến 5 tuổi. Đối với cha mẹ và người chăm sóc trẻ sơ sinh từ 0-12 tháng tuổi, điều quan trọng là phải tư vấn về việc chỉ cho trẻ uống sữa mẹ hoặc sữa công thức cho trẻ sơ sinh, và tập cho trẻ uống một lượng nhỏ nước lọc sau khi trẻ bắt đầu ăn dặm.

NƯỚC

Nước đóng vai trò tối quan trọng đối với sự sống và nên là thức uống hàng đầu để làm dịu cơn khát của trẻ. Lượng nước hàng ngày mà trẻ cần có thể thay đổi tùy theo thời tiết, mức độ hoạt động của trẻ và lượng chất lỏng trẻ hấp thụ từ các loại đồ uống khác cũng như từ thực phẩm (ví dụ, các món ăn như sốt táo, súp và yến mạch cung cấp nhiều nước hơn các loại khác). Mặc dù không có yêu cầu cụ thể nào về tổng lượng chất lỏng cần thiết cho một người trong một ngày, nhưng có một phạm vi được khuyên dùng về lượng nước dành cho trẻ từ một đến năm tuổi. Lượng này được thiết kế để đáp ứng những nhu cầu về dinh dưỡng và chất lỏng của trẻ nhỏ. Ở đây, đầu trên của phạm vi phản ánh tổng lượng nước cần thiết cho trẻ em ở độ tuổi này trong một ngày nếu không uống loại đồ uống nào khác, còn đầu dưới của phạm vi là lượng nước cần thiết nếu trẻ uống các loại đồ uống khác, chẳng hạn như sữa và/hoặc nước ép trái cây 100%. Một số tình huống ví dụ được mô tả sau đây để hỗ trợ các chuyên gia dinh dưỡng xác định nhu cầu trung bình về nước trong một ngày cho các cá nhân dựa trên những khuyến nghị này.



SỮA

Sữa bò nguyên chất là một loại đồ uống phổ biến, quen thuộc trong chế độ ăn uống ở Hoa Kỳ, và mức độ sẵn có, giá thành rẻ và mật độ dinh dưỡng của sữa làm cho thức uống này trở thành một lựa chọn tốt giúp trẻ phát triển khỏe mạnh. Sữa là nguồn quan trọng cung cấp nhiều chất dinh dưỡng mà trẻ nhỏ cần cho sự tăng trưởng và phát triển như protein, canxi, vitamin A, D và B12, kali, phốt pho, riboflavin và niacin. Chỉ nên cho trẻ uống sữa nguyên chất, đã tiệt trùng, vì điều này làm giảm nguy cơ mắc bệnh do thực phẩm.

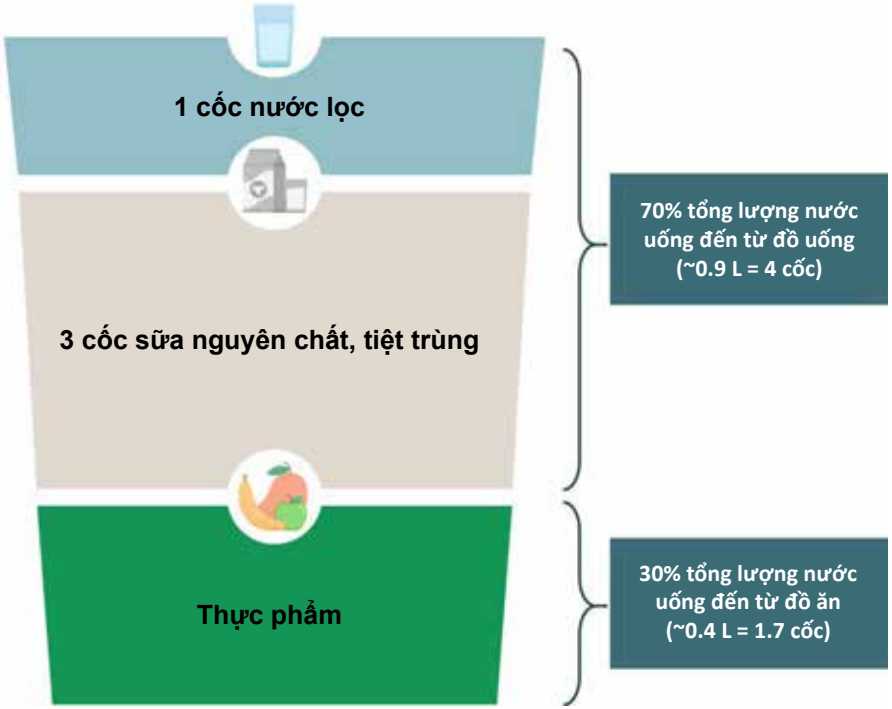
Tỷ lệ Chất lỏng Hàng ngày – 1 đến 3 Tuổi

Tổng lượng chất lỏng được khuyên dùng cho trẻ từ 1 đến 3 tuổi là 1.3 Lít, tương đương với khoảng 5.5 cốc (trong đó 1 cốc = 8 ounce chất lỏng) mỗi ngày. Người ta ước tính rằng khoảng 30% tổng nhu cầu chất lỏng này (tức là ~0.4 L tương đương với 1.7 cốc) được hấp thu thông qua thực phẩm, còn lại khoảng 4 cốc chất lỏng được đưa vào cơ thể dưới dạng thức uống.

Kịch bản 1:

Nếu bạn có con nhỏ 18 tháng tuổi và bé uống lượng sữa được khuyên dùng ở giới hạn trên mỗi ngày (3 cốc sữa nguyên kem), thì bé sẽ cần uống 1 cốc nước để đáp ứng tổng nhu cầu về chất lỏng trong một ngày. Nếu bé uống ít sữa hơn, thì lượng chất lỏng còn lại cần được đáp ứng bằng việc uống nhiều nước hơn. Ví dụ, nếu không uống sữa, thì một trẻ 18 tháng tuổi sẽ cần uống tới 4 cốc nước mỗi ngày (tuy nhiên, trường hợp này khó xảy ra).

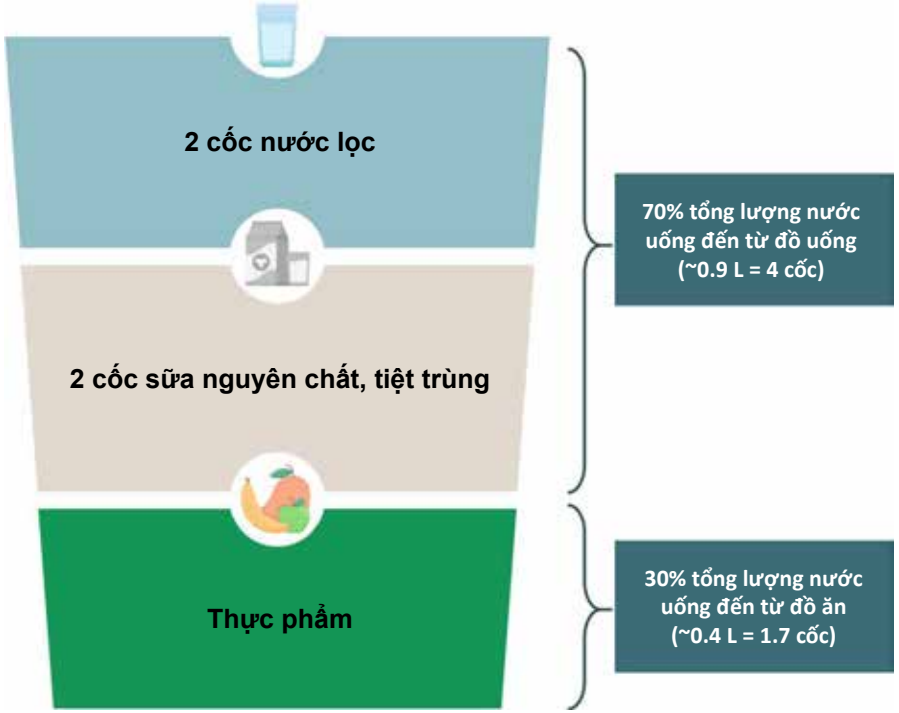
Tổng lượng nước 1.3 L/ngày (44 fl oz/5.5 cốc*)



Kịch bản 2:

Nếu bạn có con 2 tuổi rưỡi và bé uống lượng sữa được khuyên dùng ở giới hạn trên mỗi ngày (2 cốc sữa tách béo hoặc ít béo), thì bé sẽ cần uống 2 cốc nước để đáp ứng tổng nhu cầu về chất lỏng trong một ngày. Nếu bé uống ít sữa hơn, thì lượng chất lỏng còn lại cần được đáp ứng bằng việc uống nhiều nước hơn. Ví dụ, nếu không uống sữa, thì một trẻ 2 tuổi rưỡi sẽ cần uống tới 4 cốc nước mỗi ngày.

Tổng lượng nước 1.3 L/ngày (44 fl oz/5.5 cốc*)



*Những hệ số biến đổi: 1 L = 33.8 oz chất lỏng; 1 L = 1.06 qt; 1 cốc = 8 oz chất lỏng

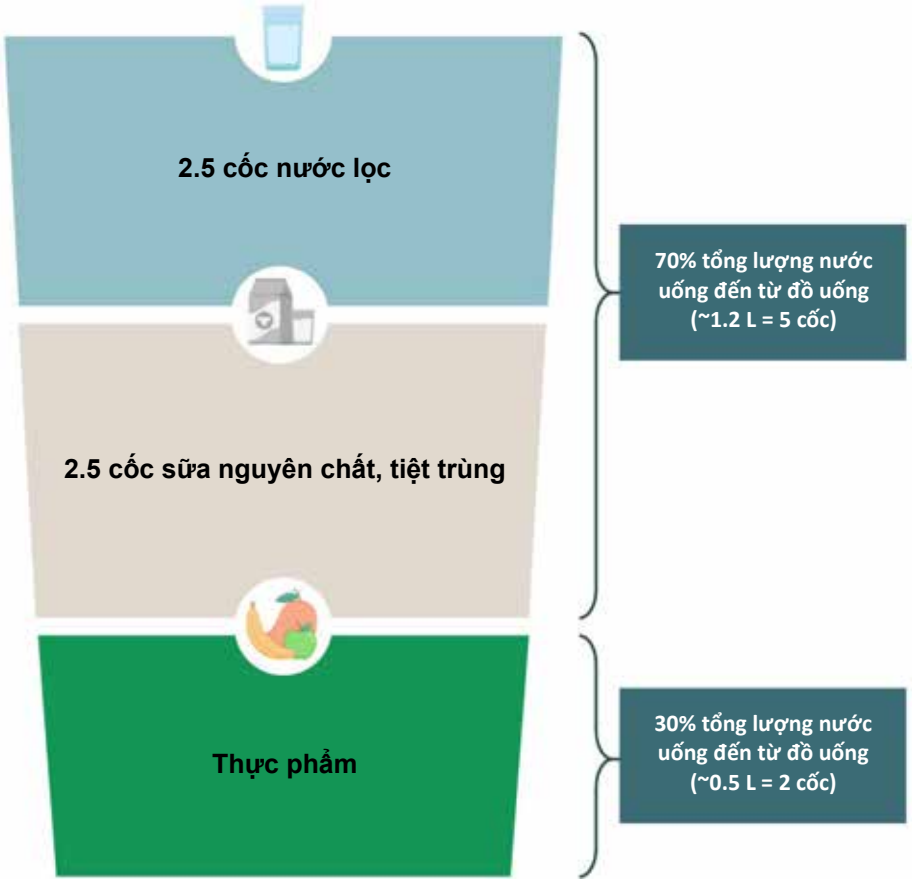
Tỷ lệ Chất lỏng Hàng ngày – 4 đến 5 Tuổi

Tổng lượng chất lỏng được khuyên dùng cho trẻ từ 4 đến 5 tuổi là 1.7 Lít, tương đương với khoảng 7 cốc (trong đó 1 cốc = 8 ounce chất lỏng) mỗi ngày. Người ta ước tính rằng khoảng 30% tổng nhu cầu chất lỏng này (tức là ~0.5 L tương đương với 2 cốc) được hấp thu qua thực phẩm, còn lại khoảng 5 cốc chất lỏng được đưa vào cơ thể dưới dạng thức uống.

Kịch bản 3:

Nếu bạn có con 4 tuổi và bé uống lượng sữa được khuyên dùng ở giới hạn trên mỗi ngày (2.5 cốc sữa tách béo hoặc ít béo), thì bé sẽ cần uống 2.5 cốc nước để đáp ứng tổng nhu cầu về chất lỏng trong một ngày. Nếu bé uống ít sữa hơn, thì lượng chất lỏng còn lại cần được đáp ứng bằng việc uống nhiều nước hơn. Ví dụ, nếu không uống sữa, thì một trẻ 4 tuổi rưỡi sẽ cần uống tới 5 cốc nước mỗi ngày.

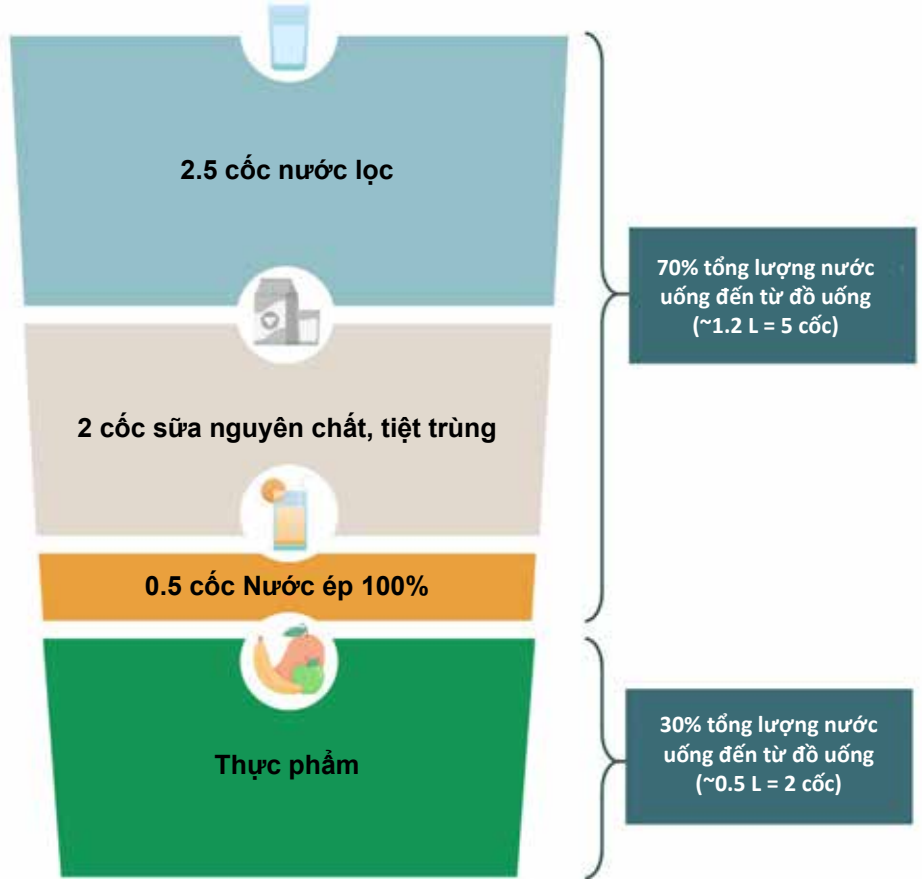
Tổng lượng nước 1.7 L/ngày (57.5 fl oz/~7 cốc*)



Kịch bản 4:

Có thể uống tối đa 4 ounce nước ép trái cây hoặc rau củ 100% mỗi ngày như một phần trong chế độ ăn uống lành mạnh. Lượng nước ép này cũng nên được tính vào tổng lượng chất lỏng hàng ngày. Do đó, nếu bạn có con 4 tuổi và bé uống 2 cốc sữa mỗi ngày và 4 ounce nước ép trái cây 100% mỗi ngày, bé sẽ cần uống 2.5 cốc nước mỗi ngày để đáp ứng nhu cầu chất lỏng trong một ngày.

Tổng lượng nước 1.7 L/ngày (57.5 fl oz/~7 cốc*)



*Những hệ số biến đổi: 1 L = 33.8 oz chất lỏng; 1 L = 1.06 qt; 1 cốc = 8 oz chất lỏng