

부모교육지원자료

물 마시는 습관이 건강을 좌우해요

장승초등학교병설유치원

물을 충분히 마시는 것이 건강에 큰 도움이 된다는 것은 잘 알고 계시지요? 특히, 영유아는 몸의 70~80%, 뇌의 85%, 심장의 77%가 수분으로 이루어져 있어 수분 섭취가 매우 중요합니다. 한국영양학회 자료에 따르면 만 3~5세 영유아가 하루에 섭취해야 하는 물의 양은 1,400ml입니다. 하지만 최근 우리나라 영유아의 84.2%는 물 섭취량이 부족하다고 합니다. 물 마시는 습관, 어떻게 길러줄 수 있을까요?

물 마시기를 즐겁게 하라

아이들이 좋아하는 캐릭터 컵이나 귀여운 모양의 빨대를 활용해보세요. 컵과 빨대 만으로도 물 마시는 것이 즐거운 놀이가 될 수 있습니다. 또한, 아이들 앞에서 물 마시는 모습을 자주 보여주시기 바랍니다.

그냥 물이 싫다면 차로 대체하라

아무 맛도 나지 않는 생수를 마시는 것이 아이들에게는 어려울 수 있습니다. 이때는 보리차, 옥수수차, 결명자차 등 다양한 차를 활용해보세요. 보리차는 설사, 구토 등을 예방해주고, 옥수수차는 소화 흡수를 도와 마시고 나면 속이 편해지는 것을 느낄 수 있습니다. 결명자차는 야맹증과 시력 보호 등에 도움이 됩니다. 단, 옥수수수염차와 동글레차, 우엉차 등은 수분을 배출하거나 카페인이 함유된 경우가 있으니 유의해야 합니다.

음료를 마시기 전에는 꼭 물을 먼저 마시게 하라

목이 마를 때 음료보다 물을 먼저 마시면 갈증이 해소돼 음료에 대한 욕구가 전보다 줄어드는 효과가 있습니다. 주의할 점은 좋아하는 음료수를 갑자기 마시지 못하게 하면 아이들은 반항심 때문에 반발하고 음료를 더 찾게 될 수 있습니다. 물 섭취량을 늘리면서 조금씩 음료 마시는 습관을 줄여주는 것이 중요합니다.

