

109
學年度

新生入學帶水壺

通知單



親愛的家長好：

孩子長高的關鍵在於可使骨骼與肌肉增長的生長激素；常喝含糖飲料與甜食攝取過量糖，將抑制生長激素分泌與作用，恐導致發育不良。

兒童生長迅速，新陳代謝旺盛需水量大，喝不夠會造成代謝不良與便秘等問題，故請您為孩子準備水壺裝滿白開水，天天帶到學校使用，養成愛喝水的好習慣，讓可愛寶貝健康長大。



成長關鍵好習慣

1. 每天喝足白開水
2. 餐與餐間不吃油炸物與甜食
3. 不吃消夜，讓生長激素充分作用
4. 運動前後補充開水不喝飲料
5. 提供優質蛋白質食物幫助成長

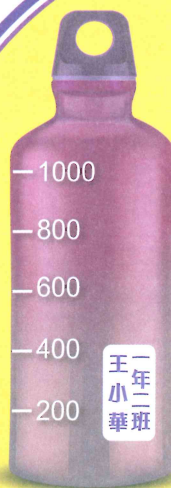


開學前 準備水壺

容量

500-1000ml

上學前先裝白開水
請勿盛裝任何含糖飲料
水壺請標註班級與姓名



兒童一日水份需求

對象	體重	計算方式	舉例
寶寶	3.5-10 公斤	每公斤體重×100ml	8 公斤寶寶 800ml
幼兒	11-20 公斤	每公斤體重×50ml+500ml	15 公斤幼兒 1250ml
兒童	>20-80 公斤	每公斤體重×20ml+1000ml	25 公斤兒童 1500ml



掃我看更多