

15 Fakta Mengapa Si Kecil Perlu Minum Air Putih



“Minum air putih yang banyak ya, Nak”, mungkin kalimat ini sering Ibu ucapkan pada si Kecil untuk mengingatkannya minum. Ya, si Kecil memang butuh asupan air yang cukup untuk mendukung proses tumbuh kembangnya. Apa saja sih, fungsi air putih bagi tubuh si Kecil? Yuk baca fakta berikut ini untuk tahu lebih banyak mengenai fungsi air putih dan mengapa si Kecil perlu minum air putih.

1. 75% dari berat tubuh bayi yang baru lahir terdiri dari air.
2. 60% dari berat tubuh anak-anak dan orang dewasa terdiri dari air.
3. Air membantu mengantarkan zat gizi ke sel-sel di tubuh anak.
4. Air membantu membuang kotoran dari organ tubuh anak.
5. Air membantu mengontrol suhu tubuh anak.
6. Air dibutuhkan untuk proses perkembangan dan kerja otak anak.
7. Darah bekerja mengantarkan oksigen ke sel-sel tubuh, sementara darah mengandung banyak air.
8. Air merupakan bagian dari sistem imun tubuh yang penting untuk melawan penyakit.
9. Anak membutuhkan air untuk mencerna makanan.
10. Asupan air yang cukup akan membuat hidung, mata dan mulut anak terhidrasi dengan baik.
11. Air berperan dalam membentuk bantalan dan pelumas di daerah persendian anak.
12. Anak kehilangan cairan tubuh saat ia beraktivitas dan berkeringat dan perlu

mendapat penggantinya.

13. Anak-anak lebih mudah mengalami dehidrasi dibanding orang dewasa.
14. Kekurangan air putih dapat membuat anak sulit berkonsentrasi dan berpikir saat belajar.
15. Kekurangan air putih dapat mempengaruhi kesehatan anak seperti pusing, mulut kering, sembelit, dan suhu tubuh meningkat.

Berbeda dengan orang dewasa, anak-anak memang biasanya masih belum sadar dengan tanda-tanda yang ditunjukkan oleh tubuhnya, termasuk tanda bahwa tubuhnya sudah memerlukan asupan air. Karenanya, jangan bosan-bosan untuk mengingatkan dan membiasakan si Kecil untuk minum air yang cukup setiap harinya ya, Bu

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/15-fakta-mengapa-si-kecil-perlu-minum-air-putih.html>