

# 科学饮水 活力满分

## 儿童健康饮水指南



- ▶ 水是我们身体的小魔法师，白开水最健康。多喝水，大脑更清醒，上课专心、反应快，身体棒棒不生病。要是缺水，就容易没精神、爱烦躁，学习也会受影响。  
每天喝够水，聪明又健康！

### ★ 每天喝多少

- ▶ 2-5岁：600-800毫升      6-10岁：800-1000毫升
- ▶ 11-17岁：1100-1400毫升

### ★ 什么时间喝

- ▶ 别等口渴才喝水，课间记得喝一杯；运动出汗流失多，小口慢饮别着急；夏日高温阳光烈，及时补水防中暑；秋冬干燥天气凉，主动喝水防感冒！



中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所  
NATIONAL INSTITUTE OF ENVIRONMENTAL HEALTH, CHINA CDC



扫码关注  
环境与健康