培養健康飲食的孩子

偏食的孩子

兒童的飲食

開心進食

體能運動

兒童

培養飲食健康的孩子

建議提問：
- 在培養一個飲食健康孩子方面，您有疑問嗎？

提示：
- 父母決定孩子的食物和飲食時間。吃多少則由孩子自己決定。
- 兒童的胃較小，進食次數需較成人多。每天為孩子料理三餐和二至三次小點心。
- 偶爾孩子會吃得比平時多。
- 每天給孩子喝不超過 4 至 6 安士的果汁。
- 限吃高熱量、沒有營養食物，例如 Kool-Aid、汽水、糖果和曲奇。
- 孩子在 1 歲後食量減少屬正常，因為他們的生長速度有所放緩。

資料派發：
- 《1-2歲的飲食》（Feeding Your 1 - 2 Year Old）
- 《3-5歲的飲食》（Feeding Your 3 - 5 Year Old）

偏食的孩子

建議提問：
- 您對孩子的飲食有何疑慮？

提示：
- 父母決定孩子的食物和飲食時間。吃多少則由孩子自己決定。
- 拒絕吃某些食物、或只吃某種食物是成長中的正常現象。
- 定時吃三餐和一些小點心，其他時間只給孩子喝水。
- 吃飯時先給孩子較小份量，讓孩子自己要求增多。
- 孩子需要嘗試多次從來未吃過的食物後，才學會並喜歡這種食物。
- 有時即使孩子少吃一餐飯，您亦無需擔心。

資料派發：
- 《1-2歲的飲食》（Feeding Your 1 - 2 Year Old）
- 《3-5歲的飲食》（Feeding Your 3 - 5 Year Old）

孩子的飲食

建議提問：
- 在兒童飲食方面，您有何問題？

提示：
- 料理：容易吃、冷熱適中、不太大的食物和有
- 多種顏色、各種形狀又有口感的食物。
- 其中必需有一種孩子愛吃的食物。
- 爆米花、堅果、熱狗和生胡蘿蔔等食物能使令4 歲以下的孩子噎著/窒息。
- 孩子口渴時讓他喝水而不是喝汽水、什錦飲料或運動飲料等。
- 每天讓孩子喝不超過 4 - 6 安士的果汁。
- 必需給 1 至 2 歲大的孩子喝全脂奶，2歲後則改用 1% 奶。

資料派發：
- 《1-2歲的飲食》（Feeding Your 1 - 2 Year Old）
- 《3-5歲的飲食》（Feeding Your 3 - 5 Year Old）
- 《果汁的營養》（The Facts on Fruit Juice）

開心進食時

建議提問：
- 您覺得孩子吃飯時有沒有問題？

提示：
- 父母決定孩子的食物和吃飯時間。吃多少則由孩子決定。
- 吃飯時關上電視，使用餐時間可以安靜地談話家常。
- 全家人一起來吃飯，因為孩子不喜歡獨自吃。
- 孩子玩弄食物屬正常現象。幼童吃飯會吃得一塌糊塗。
- 不要用獎勵或玩遊戲的方式哄孩子把飯吃完，孩子需要決定自己飲食的份量。
- 確保孩子傍晚從託兒班回家後不會太餓或吃得太飽。

資料派發：
- 《1-2歲的飲食》（Feeding Your 1 - 2 Year Old）
- 《3-5歲的飲食》（Feeding Your 3 - 5 Year Old）
- 《家庭進食好點子》（Ideas for Family Meals）

您選擇的主題

兒童

體能運動

建議提問：
- 您會與孩子一起做哪些有趣的活動？
- 在孩子體能活動方面，您有什麼疑問？

提示：
- 孩子需每天保持一小時的體能活動。
- 做運動有助孩子學習新事物和強健身體。
- 每天只限看電視、電影一小時。
- 並安排時間與孩子每天運動。
- 以身作則，定期做運動。

資料派發：
- 《兒童動起來：0-5歲兒童健身》（Kids in Action: Fitness for Children Birth to Age 5）
- 《學步幼兒的食物》（Food for Tots）
- 《健康習慣：動起來！來運動！》（Healthy Habits: Get Moving! Be Active!）

本機構對所有需要服務者一視同仁。華盛頓州WIC禁止任何歧視。
此文件還備有其他版本格式，可供殘障人士索取。
請打電話索取，電話號碼是1-800-841-1410（TDD/TTY專線：1-800-833-6388）。

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON
Washington State Department of Health
DOH 960-023 November 2011 Chinese