

怎样培育健康的学龄前儿童

什么是儿童的健康饮食？

- 所有食物都可以是健康饮食的一部份。但是有些食物比其它食物更健康。遵照《加拿大食品指南》是健康饮食的一个好方法。



- 《加拿大食品指南》包括四个食品类别的食物 — 蔬菜和水果、粮食类食品、奶和替代品、肉类及替代品。

- 当儿童的正餐包括四类食品类别中至少三类各种不同食品时，他们可能会吸收到他们成长并保持健康所需要的营养。



儿童的需要和成年人有什么不同？

- 儿童的胃口细小。所以为了保持良好健康，他们需要比成年人更经常进食。所以在正餐之间提供零食是很重要的。
- 有的日子你的孩子也许每餐只吃几口饭，而其它日子他们也许吃很多。学龄前儿童的胃口每天有所变化是正常的。让你的孩子决定吃多少你所提供的各种健康食品。



- 计划三餐及二或三次零食，各相隔二至三个小时。这样孩子们在进食时间会觉得饿，但不会觉得太饿。

- 每次进食的份量保持小量。随着孩子成长，也可以增加进食的份量。
- 随时准备好各种健康即食的零食，例如新鲜水果、切好的蔬菜、酸奶、饼干、麦片粥和牛奶。
- 儿童需要营养丰富、脂肪较高的食品 — 例如花生酱和乳酪 — 以便满足他们对能量的需要。
- 有时候儿童只吃几种食物，保持耐心，继续向他们提供健康的食品。



- 一般不需要维生素补充剂，即使挑食的儿童也不例外。

我怎样才能使我的孩子吃得好？

- 一起吃饭对你和你的家人应当是一件乐事。
- 树立一个好榜样来帮助你的孩子。和他们一起在餐桌上吃饭，你自己要选择吃不同的食物。
- 提供少量新食物与熟悉的食物一起吃。不要强迫你的孩子吃新食物。如果孩子在第一次不接受陌生的食物，改天再试。孩子们接触新食物的次数越多，他们越有可能会品尝该食物并学着接受。你可能需要提供新款食物十次或以上，你的孩子才会接受。



- 儿童天生有能力知道他们什么时候饥饿以及什么时候吃饱。所以当你的孩子说他们已经吃饱了，不要强迫他们再多吃点。这样会帮助他们明白什么时候觉着饿，以便他们在将来避免饮食过多或过少。
- 如果你不强迫、贿赂或奖励你的孩子多吃或吃某些食物，你的孩子将成长的最好。父母越是强迫孩子吃饭，孩子越可能不吃。
- 享受进餐时不要看电视或有其它转移注意力的东西例如玩具。这样每个人将注意力集中在食物上，并且有助于儿童懂得什么时候吃饱了，从而不会吃的过多。



什么是我的孩子的健康饮品？

- 在正餐和吃零食之间提供清水。清水对学龄前儿童的牙齿好过果汁，并且不会令他们觉得肚饱。当天气炎热或者学龄前儿童活动多时，多让他们喝水。
- 限制每天饮果汁不超过 125 - 175 毫升（4 - 6 盎司）。饮太多的果汁导致摄取太多糖份而没有纤维。鼓励你的孩子吃水果而不是饮果汁来摄取纤维。

- 牛奶（或强化豆浆）对于成长和保持健康的骨骼和牙齿都是重要的。但是太多的牛奶会使儿童觉得肚饱，从而几乎没有胃口吃其它健康的食物。



我怎样才能知道我的孩子正在健康地成长？

- 成长受到很多因素的影响。每个孩子都是不同的，儿童的成长和发育速度各有不同。
- 应当定期称体重和量身高，并将结果纪录在成长曲线图中。这是你的医生保存的关于你的孩子的医疗记录的一部分。



为什么保持活跃是重要的？

- 在室内和室外活跃地玩耍应当很有乐趣，并且是每天正常生活的一部分。儿童需要锻炼身体才能健康的成长。



我的孩子应该吃多少？

食品类别	3岁	4岁和5岁	什么是《食品指南》推荐的一份食品？
蔬菜和水果 每天吃一个深绿色和一个橙色的蔬菜 	《食品指南》推荐的 4 份	《食品指南》推荐的 5 份	<ul style="list-style-type: none"> • 1 个中等大小的水果 • 125 毫升 (1/2 杯) 新鲜、冷冻、或罐装的蔬菜、番茄酱 • 125 毫升 (1/2 杯) 100% 的水果或蔬菜汁 • 250 毫升 (1 杯) 带叶子的生蔬菜或凉菜
粮食类食品 每天选择全谷物产品 	《食品指南》推荐的 3 份	《食品指南》推荐的 4 份	<ul style="list-style-type: none"> • 1 片面包 • 1/2 面包圈 • 1/2 张皮塔饼或 1/2 张大的墨西哥圆烙饼、或者 1/2 圆面包 • 125 毫升 (1/2 杯) 煮熟的白饭、干小麦、藜麦、意大利粉或者面条 • 175 毫升 (3/4 杯) 热麦片粥 • 30 克冷麦片粥 • 125 毫升 (1/2 杯) 煮熟的粥
奶和替代品 每日饮 500 毫升 (2 杯) 1% 或 2% 的牛奶 	《食品指南》推荐的 2 份	《食品指南》推荐的 2 份	<ul style="list-style-type: none"> • 250 毫升 (1 杯) 牛奶或强化豆浆作为饮品或放入布丁及汤内 • 175 克 (3/4 杯) 酸奶 • 50 克 (1.5 盎司) 硬乳酪
肉类及替代品 经常食用肉类替代品，例如蚕豆、扁豆和豆腐 	《食品指南》推荐的 1 份	《食品指南》推荐的 1 份	<ul style="list-style-type: none"> • 2 个鸡蛋 • 30 毫升 (2 汤匙) 花生酱或其它坚果酱 • 60 毫升 (1/4 杯) 去壳坚果或籽粒 • 125 毫升 (1/2 杯) 煮熟的鱼、虾蟹贝类、家禽肉、瘦肉或野味 • 175 毫升 (3/4 杯) 煮熟并且罐装的蚕豆、扁豆、鹰嘴豆、鹰嘴豆酱、大豆或豆腐

知多有益：

鱼是提供蛋白质和健康脂肪的上佳食品。每个星期至少按照《食品指南》建议的标准吃两份鱼。有些种类的鱼含汞量高，而汞对于儿童正在成长的大脑有害。为整个家庭选择含汞较低的鱼，例如红点鲑、鲱鱼、鲭鱼、虹鳟鱼和三文鱼。如想了解更多关于如何明智选择本地鱼类，请浏览食用安大略省游钓鱼类指引的网站 www.ene.gov.on.ca/en/water/fishguide/index.php。



聪明小食

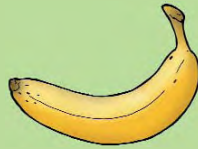
对于口渴的儿童

- 水
- 浆果、西瓜、橙子、桃子、哈密瓜、梨或苹果
- 小番茄或黄瓜
- 纯或者巧克力牛奶
- 酸奶饮料
- 强化豆浆
- 100% 的果汁或菜汁



对于饥饿的儿童

- 豆沾酱（鹰嘴豆酱）
- 全谷物产品（皮塔面包、面包圈、小松糕、饼干或小圆面包）
- 生蔬菜（西兰花、花椰菜、甜豆、雪豆或灯笼椒）
- 香蕉、杏或苹果酱
- 麦片粥
- 乳酪
- 酸奶
- 豆腐甜品（无味或加味）



注意：坚果、籽粒、爆米花、有些生果、（例如葡萄）、以及有些生蔬菜（例如胡萝卜）是好的零食，但是可能会导致四岁以下的儿童噎住。

当年幼的儿童吃东西时，应随时监督。

一日饮食安排范例

早餐

- 1 个鸡蛋
- 1 片全麦烤面包
- 1/2 香蕉
- 125 毫升（1/2 杯）牛奶

上午零食

- 1/2 个大的圆面包或 1 个小的圆面包
- 125 毫升（1/2 杯）100% 纯果汁

午餐

- 125 毫升（1/2 杯）蒸饭
- 125 毫升（1/2 杯）豆腐
- 125 毫升（1/2 杯）炒蔬菜
- 1 个小梨子

下午零食

- 75 毫升（1/3 杯）酸奶
- 1/2 个桃子，切成片
- 125 毫升（1/2 杯）水

晚餐

- 30 克（1/4 杯）肉、鱼、家禽肉或 125 毫升（1/2 杯）豆荚
- 125 毫升（1/2 杯）面条或米粉
- 125 毫升（1/2 杯）煮熟的西兰花
- 125 毫升（1/2 杯）牛奶

晚餐后零食

- 4 块全麦饼干
- 125 毫升（1/2 杯）强化豆浆

知多有益：

避免让你的学龄前孩子整天地啃食物或者吸饮料，因为这样会造成蛀牙。当学龄前儿童表现活跃并且天气炎热时，在每两次进餐之间给他们水喝。

有用的度量方法

50 毫升 = 1/4 杯或 4 汤匙

75 毫升 = 1/3 杯或 5 1/2 汤匙

125 毫升 = 1/2 杯或 8 汤匙

150 毫升 = 2/3 杯或 10 1/2 汤匙

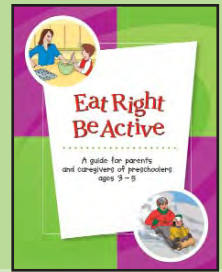
175 毫升 = 3/4 杯或 12 汤匙

250 毫升 = 1 杯或 16 汤匙

想了解更多信息?

EatRight Ontario

如想了解更多关于营养和健康饮食的信息以及索取一份‘Eat Right Be Active 教育手册’，请访问 EatRight Ontario 的网站：www.ontario.ca/eatright。安大略省居民可以拨打免费信息服务电话 1-877-510-510-2 向注册营养师咨询。有普通话或广东话口语翻译服务。



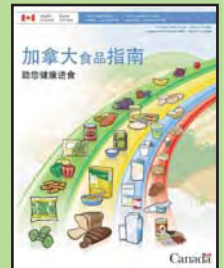
联系

联系你当地的公共卫生部门或社区健康中心，以便：

- 获取关于饮食问题、补充剂、儿童和饮食（例如素食者）的进一步建议。
- 索取关于成长、健康饮食、正餐和零食建议、挑食者、购买食物预算、阅读食品标签及其它信息的资料。
- 获取在你的社区内组织的关于营养的支持小组及机构的联系方式。
- 参加父母教育工作坊。

加拿大食品指南

索取一份中文简体版的加拿大食品指南。登录 www.canadasfoodguide.net 点击该指南的翻译版本（Translated Versions of the Guide）。



Distributed by:



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE

CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

本教育资料是 NutriSTEP®（为每一名学龄前儿童准备的营养筛选工具）计划的一部分。如想了解更多关于 NutriSTEP® 的更多信息，请登录营养资源中心的网站 www.nutritionrc.ca。