

促進體重健康

促進2-5歲兒童
的體重健康



回答以下問題以
確認您是否盡了
一切努力來促進
您幼兒或學齡前
兒童的體重健康

一起食用健康食品,每天積極運動,
愛護您自己的身體。您的孩子正在
效仿您所做的一切。

欲了解更多詳情,請和聯繫營養師(Dial-A-Dietitian)聯繫:
撥打811或免費電話號碼1-800-667-3438
大溫哥華地區: 604-732-9191
或訪問 www.dialadietitian.org



ActNowBC

Nutrition
LINK
services society



Centre for
Healthy Weights
Shapedown BC

查對 ...

- 1 您全家是否大部份時間共同進餐?
- 2 您三餐和點心時間是否在大部份情況下準時?
- 3 您每天提供給您的孩子多少份蔬菜和/或水果?
- 4 您的孩子每天是否喝超過 125至175毫升 (1/2到3/4杯)的果汁?
- 5 您的孩子多久喝一次含糖飲料,例如果汁,用粉末或糖精沖泡的飲料,汽水,冰糖混合飲料和冰茶?
- 6 您的全家/孩子多久吃一次外賣或外出就餐?
- 7 您的孩子每天花多少時間看電視,電影,玩遊戲機和電腦?
- 8 您的幼兒/學齡前兒童每天花多少時間積極運動? 積極運動是指您的孩子活躍地進行活動。
- 9 您是否是一個健康生活的榜樣?



促進體重健康

促進2-5歲兒童
的體重健康



致力於：

- 1 每星期至少三次以上的家庭共同進餐。
和成人一同進餐的兒童更加健康,更不會肥胖,學習更好,有更良好的社交技能。
- 2 建立固定的三餐和點心時間。
當兒童知道三餐和點心的時間是固定的時候,他們的進食表現會更好
- 3 根據“加拿大健康飲食指南”的標準,提供4至更多份額的蔬菜和水果。
 - 2-3歲兒童需4份
 - 4-5歲兒童需5份
- 4 將果汁限量在每天125至175毫升(1/2到3/4杯)以內。
兒童不需要果汁。水,1%或脫脂牛奶和新鮮水果是更健康的選擇。
- 5 限制含糖飲料。
水,1%或脫脂牛奶和新鮮水果是更健康的選擇。
- 6 只在特殊的日子去餐館和叫外賣。
餐館和外賣的食物營養經常不均衡,鮮有蔬菜和水果。在家中準備膳食會讓您能更自主地從“加拿大健康飲食指南”中挑選食物。
- 7 限制每天看電視的時間在1個小時以內。
- 8 儘量每天積極運動超過90分鐘。
每天固定運動能促進體重健康。
- 9 和您的孩子一同享受健康食物和進行娛樂活動。
兒童通過在生活中觀察成人來效仿他們的行為。

欲了解更多詳情,請參閱:

- 和食物保持健康的關係:促進2-5歲兒童的體重健康
- 健康飲食: 促進2-5歲兒童的體重健康,以及
- 積極運動: 促進2-5歲兒童的體重健康



ActNowBC

Nutrition
LINK
services society

