

# 健康飲食

促進2-5歲兒童  
的體重健康



健康飲食和充足營養幫助兒童生長並變得強壯。這適用於在任何體重下的所有兒童。就整個家庭而言,每個人都能受益於健康飲食。做一個健康飲食的榜樣 – 行動勝于言辭。

注重健康飲食,而不是孩子的體重。不要讓您的孩子節食。兒童每天需要足,的健康食品為生長,學習和運動提供能量。

在當今繁忙的生活中,我們的週圍充斥着不健康的食品,保持健康飲食變得日趨困難。令人欣慰的是一些小小的改變會產生巨大的效果。

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。

欲獲得一本“加拿大健康飲食指南”,請撥打  
1-800-O-CANADA或訪問  
[www.healthcanada.ca/foodguide](http://www.healthcanada.ca/foodguide)

加拿大糖尿病協會撥打免費電話號碼  
1-800-BANTING (226-8464) [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

聯繫營養師 Dial-A-Dietitian: 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](http://www.dialadietitian.org)



ActNowBC

Nutrition  
LINK  
with the Society



## 健康飲食的一些建議

### 1 預先計劃

採用以下步驟幫您預先安排健康的三餐和點心:

- 使用購物單。包括準備三餐和點心所需的原料。
- 廚房里食物齊全,這樣便能容易地快速準備健康的家庭套餐。
- 若有更多時間,就烹煮。做多一倍的食物,冷藏其中的一半。
- 事先沖洗和切碎蔬菜。
- 準備無須烹飪的膳食。一份金槍魚三明治,一個蘋果和牛奶的套餐會和一份煮食一樣有營養。

利用[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)網站上的膳食策劃和購物單。

### 2 每星期至少三次以上的家庭共同進餐。

保持進餐時愉快的氛圍,關閉電視機,使用電話答錄機,並詢問每個人一天中所發生的事情。

訪問[www.bcdf.ca](http://www.bcdf.ca)網站,點擊共同進餐,愉快進餐(Eat Together Eat Better)的鏈接來獲得更多的信息。

### 3 只在特殊的日子去餐館和叫外賣。

下面是一些在外出就餐時選擇健康飲食的建議。

- 讓您的孩子分享主菜。
- 將肉汁,調味汁和調料放置一邊。
- 用新鮮蔬菜和調味汁取代炸薯條。

欲了解更多有關在家中準備健康膳食的建議,請參見[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)和[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)網站上的膳食選擇 – 選擇健康飲食的建議(Fast Food Options - Tips for Making Healthy Choices)。

### 4 每天在同一時間安排三餐和1-2次點心。

當兒童整天進食和喝飲料 – 他們不容易發覺他們何時飢餓,何時吃飽。飢餓的信號對於培養健康的飲食習慣非常重要。



# 健康飲食

促進2-5歲兒童  
的體重健康



## 健康飲食的一些建議

### 5 從“加拿大健康飲食指南”中選擇食物

共有4類食物:

- 蔬菜和水果
- 牛奶和其替代品
- 穀類食品
- 肉和其替代品

兒童使用小型餐具,裝 $\frac{1}{2}$ 盤蔬菜和水果, $\frac{1}{4}$ 盤穀類食品 and  $\frac{1}{4}$ 盤肉和其替代品。再加一份牛奶和其替代品。

### 6 提供小份健康食品作為點心。

您可以將點心零食分裝成小包,或購買小包裝的食品。例如,3塊乳酪餅干和 $\frac{1}{2}$ 個桔子切成小片,就是一份好的健康點心。

欲了解更多好的健康點心的建議,請訪問  
[www.heartandstroke.bc.ca](http://www.heartandstroke.bc.ca)

### 7 更經常地提供水和脫脂或1%牛奶。

水是健康廉價的選擇。牛奶含有鈣和維生素D,能幫助骨骼和牙齒的健康生長。限制含糖飲料,例如汽水,果汁,冰茶和冰糖混合飲料等,因為他們營養成份低並且容易引起肥胖

### 8 更多地選擇蔬菜和水果,而不是果汁。

兒童不需要果汁。如果您選擇提供果汁,將量限制在每天125至175毫升( $\frac{1}{2}$ 到 $\frac{3}{4}$ 杯)以內。



ActNowBC



Centre for  
Healthy Weights  
Shapedown BC

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。

Nutrition  
LINK  
services society