

正确饮食 = 健康儿童!



在支持学龄前儿童健康成长和避免肥胖方面，营养均衡是其必要条件。家长可以提供孩子需要的食物，帮助他们养成良好的饮食习惯。以下是一些帮助孩子正确饮食的主意。

2至5岁的孩子在日常饮食中需要什么？

孩子需要的食物量取决于他们的年龄、体型和活动水平。许多孩子有的时候会比其他时候吃得更多。关于你孩子的每日推荐量，可前往 MyPlate.gov 以及 HealthyChildren.org 了解更多相关信息。不应该给孩子施加压力，让他们吃得更多。在为你的孩子计划一天的膳食和零食时，请记住以下食物种类：

- 谷物，如面包或麦片，至少一半是全麦
- 蔬菜，各种颜色的
- 水果
- 牛奶或乳制品，包括一些非乳制品，大多数孩子应吃低脂产品
- 蛋白质，包括肉类蛋白质，豆类、鸡蛋和花生酱

甜饮和甜点呢？

最好是限制甜饮或甜点，但不要完全禁止任何甜食。甜食不应作为奖励。在大多数时候，水是最健康的饮品。甜饮和甜品可能……

- 干扰孩子的胃口，导致他们不想吃更多有营养的食物。
- 导致蛀牙。
- 让孩子更容易摄入过多的卡路里。

父母如何教导孩子养成良好的饮食习惯？

鼓励健康饮食的最好方法是树立一个好的榜样。你可以提供新鲜食品，以避免防腐剂和加工食品中经常出现的添加食盐、糖和脂肪。你也可以安排让家人尽可能多地在家里一起吃饭。还有以下一些主意：

- 提供各种食物，让孩子帮助选择和准备食物。
- 鼓励孩子尝试新的食物。
- 上餐时分量要少，不够时再提供第二份。
- 帮助孩子认识到自己已经吃饱，并懂得要求停止再进食。

偶尔吃快餐可以吗？

当你需要吃快餐时，提前与孩子们讨论如何做出健康饮食的选择。你也可以…

- 用牛奶或水代替苏打水，用水果代替薯条。
- 选择烤制食物而不是油炸食物。

English Title: Eating Right = Healthy Children!



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education