



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

如需其他有关 CHS 家庭教育计划的材料，请拨打
(714) 712-7888。如需更多有关 CHS 早教计划的信息，
请拨打 (888) CHS-4KIDS。

还可在 www.chs-ca.org 上找到关于家庭教育计划的材
料和播客，以及关于 CHS 各项计划的信息。



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

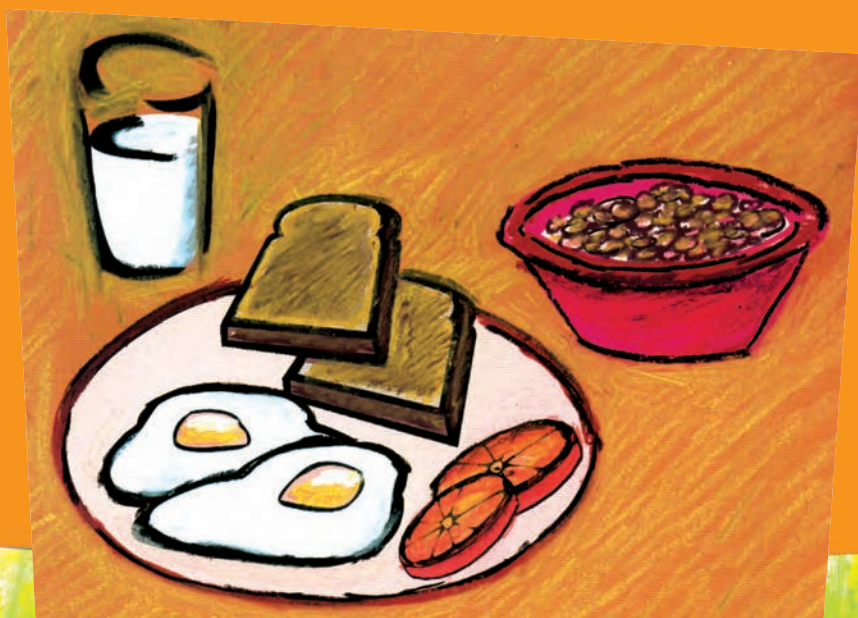
营养

针对健康儿童的健康饮食

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



具有良好的营养意味着为你的身体提供成长和保持健康所需的食物。健康的饮食习惯帮孩子们提供他们所需的身体，精神，情绪和社交方面的能量。它也能够帮助他们预防并与疾病作斗争。作为家长和看护者，你能够帮助孩子们培养健康的饮食习惯，这样他们就可以做出明智的营养选择。





对家长和看护者而言，重要的是了解孩子所需的适当营养，并帮助他们培养健康饮食的生活方式。该宣传册为12个月及以上年龄的儿童提供了营养提示。



MY PLATE

My Plate 是一本通用指南，它根据他们的年龄，性别和活动等级告知家庭他们需要的多种营养素。

食物群	日常推荐*	实例	健康选择
谷物	3-7盎司 至少应当有一半是全谷物	面包，干小麦，麦片粥，燕麦片，蒸粗麦粉，粗燕麦粉，松糕，面条，意大利面，皮塔饼，米饭，墨西哥薄饼	低脂爆米花，即食麦片（低糖），燕麦粥，椒盐脆饼干***，无花果棒，年糕，全麦饼干，全麦面包
蔬菜	1-3杯	芦笋，豆芽，白菜，西兰花，仙人掌，胡萝卜***，羽衣甘蓝，玉米***，豆薯，秋葵，豌豆***，土豆，菠菜，西葫芦，番茄	烤马铃薯，生的和熟的蔬菜，沙拉和蔬菜汁
水果	1-2杯	苹果，香蕉，葡萄***，荔枝，芒果，甜瓜，油桃，桔子，木瓜，桃子，大蕉，草莓，西瓜	新鲜水果，未加糖的果脯，包括葡萄干***
蛋白质	2-6盎司	牛肉，鹰嘴豆，干豌豆，鸡蛋，鱼，扁豆，坚果***	抹在豆腐和金枪鱼上的花生酱
乳品	2-3杯	奶酪，牛奶（脱脂奶或1%**），酸奶	松软干酪，低脂/冷冻酸奶**，天然乳酪（切达干酪，瑞士）

* 这些量适合于那些进行中等强度体育活动少于30分钟的个体，不包括正常的日常活动。

** 小于两岁的孩子应当喝全脂奶并且不能食用减脂食物。

*** 对小于四岁的孩子而言，这些食物容易引起窒息的危险。避免给孩子大块食物。



食物真相

- 碳水化合物提供能量。脂肪有助于生长并提供能量。蛋白质有助于生长和大脑发育。
- 如果一名儿童依据 My Plate 用餐，他将获得保持健康所需的维生素。如果儿科医生建议这样做，为你的孩子提供维生素和补充剂。
- 儿童应当每天吃三顿正餐和两到三次零食。当孩子到了学步年龄，她的食欲通常会下降。尝试提供较小量的食物。如果她想要更多，提供第二份食物。不要强迫她吃东西。
- 健康油脂是提供必需营养素的脂肪。有些油脂被用于烹饪，例如菜籽油或橄榄油。其他食物本身就富含油脂，例如坚果，鱼和鳄梨。
- 标签上注明“减脂”的食物可能含糖量高。
- 当孩子耗尽体力时，他会摄入更多热量，他可能会变得超重。每天定时看电视和吃零食数小时会导致肥胖。



健康饮食从健康购物开始。购买健康的食物和烹饪配料。每天早晨都吃健康的早餐能够帮助孩子集中注意力和保持健康。

★ 健康提示

- 供应瘦肉：鱼，瘦的分割牛肉，去皮鸡肉和火鸡。
- 不用黄油，使用不含反式脂肪的人造奶油和从菜籽油，玉米，橄榄，大豆或向日葵中提取的植物油。
- 使用不含脂肪的烹饪方法，例如烘，烤，烧，水煮，烧烤或者蒸的方法。
- 阅读营养成分标签从而做出健康的决定。每日摄取值所占百分比以成人的热量水平为依据。针对儿童的食品有专门针对儿童的营养成分标签。
- 供应具有少量脂肪，胆固醇，盐（钠）和糖的膳食。
- 如果你的孩子经常拒绝进食，尝试提供多种健康选择。避免讨价还价和祈求让孩子吃饭。（例如，如果你的孩子不喝牛奶，尝试提供奶酪或用牛奶制成的综合果昔。）
- 不要在家里摆放脂肪和糖的含量高的零食。买特殊场合需要的东西。
- 实行食品安全：洗手，冲洗并擦干水果和蔬菜，并清洁与食物接触的表面。当购物，储藏和准备食物时，将生的，煮熟的和即食食品分开。确保在安全温度将食物煮熟，并迅速冷藏容易腐坏的食物。
- 如果你认为你的孩子超重或者已经养成某些不健康的饮食习惯，与她的医生或注册营养师交流获得建议。
- 如果你的孩子上托儿所或上学，了解那里提供什么类型的膳食和小吃，以及多久提供一次。



孩子早期的用餐经历会影响他们将来的饮食习惯。对于不到两岁的孩子而言，不要限制脂肪或热量，除非医生建议。记住，因为他们的饮食习惯是在变化的，他们进食的数量将会发生变化。

★ 过敏症与特殊需求

食物过敏在许多孩子身上都很常见。对于有特殊需要的孩子，他们存在的发育障碍或食物过敏，这可能要求特殊的饮食计划。

- 向健康顾问，其他家长，儿科医生和治疗专家寻求帮助。
- 你可能需要特别关注食物的数量，喂食的频率，药物，特殊设备或食物类型。
- 一些常见的食物过敏有牛奶，柑橘类水果和果汁，蛋白，坚果和小麦。
- 一些过敏症状为咳嗽，腹泻，瘙痒，恶心，皮疹，流鼻涕，打喷嚏，胃疼，腹胀和恶心。
- 如果你的孩子有过敏症，一定要检查食物成分。

通过你自身的健康饮食树立好榜样。允许孩子帮助你准备饭菜。在向你的孩子介绍新的食物时，从一小份食物开始，如果他还要则提供更多。

★ 锻炼

- 儿童每天应当至少进行60分钟的体育锻炼。
 - 限制孩子花在那些无需肢体运动的活动上的时间，例如看电视，使用电脑和玩电子游戏。
 - 因为资金问题，一些学校无法提供推荐数量的体育课程。
- 让孩子进行锻炼的一些备选方案包括：

- | | | |
|----------|---------------------|---------|
| - 跳舞 | - 捉迷藏 | - 滑雪或滑冰 |
| - 跳绳 | - 骑三轮车，自行车，小轮摩托车或滑板 | - 游泳 |
| - 在公园玩 | - 滑旱冰或轮滑 | - 散步 |
| - 进行体育运动 | | - 投球 |



欲了解更多

儿童图书

FOOD FOR THOUGHT

Saxton Freyman & Joost Elffers

EATING THE ALPHABET: FRUITS AND VEGETABLES FROM A TO Z

Lois Ehlert

成人图书

HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS

Elizabeth M. Ward, M.S., R.D.

THE FAMILY NUTRITION BOOK

William Sears, M.D., & Martha Sears, R.N.

组织

MYPLATE (888) 779-7264 或 www.choosemyplate.gov

KIDSHEALTH www.kidshealth.org