

健康飲食

每天吃蔬菜水果可幫助孩子健康成長、身體強壯。

我的孩子應該吃多少份水果和蔬菜*?			一份有多少?			
年齡	水果	蔬菜				
2-3 歲	1	2.5	蔬菜 ½ 杯 ½ 個中等大小的 1 杯	水果 1 個中等大小的 1 杯 1 個小的		
4-8 歲	1.5	4.5				

一份標準的蔬菜約為75g
 一份標準的水果約為150g

品嘗新的水果和蔬菜是讓小孩熟悉它們最好的方式。小孩一開始幾次拒絕可能會讓您想放棄，但要堅持，可能10-15次之後孩子才會開始吃。

如果在三餐之間給小孩提供健康的零食，更容易滿足他們的營養需求。

從以下食物中選擇零食：

- 水果
- 蔬菜
- 牛奶、奶酪、奶蛋糕和酸奶
- 高纖維或全麥麵包、餅乾和麥片。

健康零食小貼士：

- 在冰箱和廚房裡存放健康的零食
- 在廚房工作台上放一碗新鮮水果
- 每天同一時間用餐和吃零食
- 提供一系列健康食品供孩子選擇
- 家裡不存放不健康的零食



水是孩子最好的飲料！

選擇水做孩子的飲料，任何人口渴了喝水都是最好的。不同於果汁、汽水及其他風味包裝飲料，水是不含糖的。牛奶有助於牙齒和骨骼發育，也是一項健康的選擇。兩歲以上的孩子應選擇低脂牛奶（而非脫脂牛奶）。添加鈣質的豆奶是很好的替代品。

欲知有關健康飲食和運動的更多信息及建議，請訪問 www.healthykids.nsw.gov.au

*National Health and Medical Research Council (2013) Australian Dietary Guidelines. Canberra: National Health and Medical Research Council.