

对健康零食说“是”！



无论是在托儿所还是在家里，零食都是孩子们日常营养的重要组成部分。要知道，小孩子今天可能吃得少一点儿，明天就可能吃得很多。在规划健康零食时，请考虑食品安全性和已知的过敏以及“零食吸引力”！

提供各种食物组合的小吃。

- **谷物和碳水化合物。** 幼儿每天所需的**3-4**杯的零食，包括喜欢吃的：奶酪薄脆饼干、即食谷物、迷你年糕和全麦饼干。
- **蔬菜。** 零食可以是一个很好的方式，可将两杯这些食物纳入孩子的日常饮食。尝试蔬菜条，如黄瓜或南瓜，切成小块的圣女果，蒸西兰花或胡萝卜、青豆、或糖豌豆。提供低脂的调料或鹰嘴豆泥蘸酱。
- **水果。** 水果切片（苹果、橘子、香蕉或菠萝），水果罐头和果汁也是不错的选择。一个孩子每天需要**1-1½**杯水果，但要注意不要过量喝果汁。**4至6岁**儿童的食物为**¾**杯。
- **奶制品。** 一些不错的选择包括用水果、奶酪片或奶酪条做成的奶昔，以及迷你酸奶杯。幼儿每天应该吃的**4-5**份食物中，有半杯牛奶或**1**盎司奶酪。
- **肉和蛋白质。** 幼儿可能喜欢吃煮熟的鸡蛋；把花生酱涂在薄脆饼干、水果或蔬菜上；或者把豆酱摊在薄脆饼干上。**2到3**盎司的肉，**1**个鸡蛋，或者**2**汤匙的花生酱是**2至6岁**儿童每日推荐的**2-3**份肉类或蛋白质的其中之一。
- **甜食和高脂肪食物。** 每个人都偶尔会享受美食，孩子的日常饮食中应在食物中添加**2-3**茶匙的油或脂肪。一定要限制这些食物的数量。吃这些食物可能会使孩子无法进食他所需要的食物，并可能导致暴饮暴食。

给孩子提供食物时要采取安全预防措施。

- **注意可能会导致窒息的食物**，包括热狗、肉块、薯片、坚果和种子、爆米花、葡萄干、葡萄、樱桃、棉花糖、椒盐脆饼、大块的水果或生蔬菜、花生酱（一匙一匙地吃）、以及圆形的或硬的糖。有些食物（如葡萄或樱桃）可以切成小块食用。花生酱可以涂在薄脆饼干或面包上。孩子们喜欢手抓食物！
- **了解孩子的过敏情况。** 确保任何照看孩子的人都知道孩子她的过敏症状，并向她的家长报告过敏反应。严重的反应可能危及生命，可能需要紧急医疗护理。

English Title: Say Yes to Healthy Snacks!



13 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