# 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。

本提示单中提供的意见、资源和推荐仅供参考，不应被视为或用作医疗建议、诊断或治疗的替代。我们建议家长如有关于孩子健康或医疗状况的问题，应向医生或其他合格的医疗保健提供者寻求建议。

English Title: Eating Right = Healthy Children

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois Department of Early Childhood (IDEC).

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

Chinese 11/21