

均衡飲食

來自"孩子健康食譜"的營養提示

健康食譜!

現代的孩子正餐吃得不定時, 零食也吃得較多. 這樣的習慣會導致孩子錯過機會攝取他們發育時所需的營養成份. 少在外吃快餐和外賣, 多在家吃, 可確保孩子成長的身體得到更均衡的營養, 如水果, 蔬菜, 高質量蛋白質, 全穀物類, 和低脂乳製品.



吃飯時段就是溫馨的家庭時段

對於大多數忙碌的家庭來說, 坐下一起吃飯似乎是一個大挑戰. 但一家人團聚在一起吃飯對孩子的成長有很多好處:

- 經常與家人一起吃飯的兒童攝取較多的鈣, 鐵, 纖維, 和多種維生素.
- 與家人吃飯能教導孩子社交技巧和禮儀.
- 如果父母以身作則, 吃得健康, 孩子們會向父母學習健康的飲食習慣.
- 經常與家人一起吃飯的兒童, 體重比較正常, 不太容易超重或肥胖.
- 經常與家人一起吃飯的青少年, 較少使用毒品, 酗酒, 或抽煙.
- 經常與家人一起吃飯的孩子, 較少會出現心理健康問題.
- 吃飯時段讓家人更接近, 讓家庭更溫馨.

利用正餐和餐間時段

- 早餐是每天的第一餐。利用早餐時段供應家人最佳的能量和營養素, 讓每天有個健康的開頭。
- 在三頓正餐和餐間小吃都供應至少一種水果或蔬菜。
- 避免用糖果或甜點作為鼓勵孩子好行為的獎勵, 用更有意義的和有創意的獎勵, 如:
 - 故事時間
 - 遊戲時間(孩子的選擇)
 - 貼紙
 - 擁抱和好評
 - 開車時聽孩子最喜歡音樂, 甚至一起唱

請供應健康飲品

- 水。無熱量, 無糖, 無脂肪。人體最需要的成份。
- 避免供應軟飲料或其他含糖飲料。
- 牛奶含有鈣質, 有助於骨骼的健康。加鈣豆奶也有同樣益處。
- 2歲以上的孩子可以開始喝低脂牛奶。
- 如果孩子覺得低脂牛奶的口感較淡, 可以把全脂與脫脂牛奶混合, 以幫助孩子適應喝低脂牛奶。
- 如果你的孩子不喜歡純牛奶, 適量的低脂巧克力或草莓口味牛奶也可以為他們提供鈣質。

美國**營養飲食學院**註冊營養師撰寫和提供。

請參考www.kidseatright.org, 網站提供文章, 技巧, 菜譜, 和視頻, 以幫助您的孩子吃得更健康。

如果您要聯係本地的註冊營養師, 參考www.eatright.org

KIDS eat right.

"孩子健康食譜"是**營養飲食學院**和它的**學院基金會**共同努力的一個項目, 目標是要結束兒童肥胖症, 提供資源來幫助家庭, 社區和政客, 確保兒童的營養素質。

3分鐘

南美風味的雞絲雜燴

把雞肉(去皮烤雞肉或罐頭雞肉), 和去水的罐頭黑豆, 放在加熱了的全麥玉米餅上。然後再加上切碎的西紅柿, 洋蔥, 牛油果, 撕碎的低脂奶酪和薩爾薩醬。