



1. 每天做六十分鐘體力運動。

“家庭八好習慣造就健康孩子”

建議家長：

- 鼓勵孩子每天做適量的運動。
- 找一個安全場所, 如公園或運動場, 與孩子一起踢球, 溜旱冰, 或打球。
- 鼓勵孩子在空閒的時間做體力活動。
- 讓孩子報名參加有教練領導的體育活動。
- 讓整個家庭一起做運動, 如踢足球或跳舞。
- 自己做好榜樣, 每天做適量的體力運動。
- 活動可以分開做, 如20分鐘, 每日3次。



KIDS eat right.



2. 每天少于兩小時的屏幕娛樂時間

“家庭八好習慣造就健康孩子”

建議家長：

- 限制孩子看電視的時間。
- 不要把電視機放在孩子的臥室里。
- 限制看視頻, 電腦, 和手機遊戲的時間。



KIDS eat right.



3. 天天吃早餐。

“家庭八好習慣造就健康孩子”

建議家長：

- 鼓勵孩子在早餐時喝低脂或脫脂牛奶。
- 鼓勵孩子在早餐時吃水果和/或蔬菜。



KIDS eat right.



4. 每餐和餐間小吃都提供蔬菜或水果。

“家庭八好習慣造就健康孩子”

建議家長：

- 用餐和小吃時提供多種水果和蔬菜，而不是太鹹和高糖的零食。
- 清洗和準備好乾淨的水果和蔬菜，孩子可以隨時拿來享用。
- 每星期給孩子和家人介紹“新”的蔬菜和/或水果來嘗試。



KIDS eat right.



5. 多與家人共享美餐。

“家庭八好習慣造就健康孩子”

建議家長：

- 全家一起吃飯。
- 少吃外賣。
- 吃合適的份量。
- 少吃以加工好的的食物，
如微波爐快餐, 冷凍披薩餅, 通心粉
和奶酪, 等。
- 用餐時先吃蔬菜。



KIDS eat right.



6. 注意食物份量不要過多。

“家庭八好習慣造就健康孩子”

建議家長：

- 注意營養成份標籤, 了解食物熱量的多少和份量的大小。
- 幫助孩子了解營養標籤和意識食物的份量。
- 注意孩子吃多少薯片, 餅乾, 和糖果。
- 避免使用糖果, 冰淇淋, 或其他甜食作為乖孩子的獎品。



KIDS eat right.



7. 選擇喝水和含鈣飲品而不是高糖飲品。

“家庭八好習慣造就健康孩子”

建議家長：

- 鼓勵孩子喝低脂或脫脂牛奶，或添鈣豆漿。
- 限制汽水和其他含糖飲料。
- 在家里桌上和冰箱里都放置飲用水，孩子渴了就可以隨時拿到。



KIDS eat right.



8. 確保孩子每天睡眠達到9小時。

“家庭八好習慣造就健康孩子”

建議家長：

- 自己做個好榜樣, 得到足夠的睡眠。
- 大多數成年人每天需要8小時的睡眠。
- 給孩子設計一個有規律的作息時間表。



KIDS eat right.