

## 健康的生活习惯从早期开始



良好的饮食习惯从孩子生命的早期开始。早在婴儿阶段，您就可以帮助您的孩子培养终身的健康饮食习惯。您是您孩子最好的榜样，所以帮助她健康饮食时，尽量做同样的事！

### 健康喂养和饮

#### 针对婴儿

- 母乳喂养至少 6 个月，这一点很重要。随着她的成长，她更有可能拥有健康的体重。
- 把母乳或配方奶（不是谷类）放在宝宝的奶瓶中。谷类会增加额外的热量，宝宝不需要这些热量。
- 等到宝宝大约 6 个月大的时候开始喂食健康的固体食物，例如菜泥、罐装婴儿食品和婴儿谷类食品。过早喂食固体食物可导致后期出现超重和肥胖问题。
- 大约 8 或 9 个月大时，试着给宝宝喂食少量健康手抓食物，例如烤鸡肉、煮熟的胡萝卜、切块草莓。这会帮助宝宝学会健康饮食。
- 母乳、配方奶和水是宝宝最好的饮料。苏打水、100%纯果汁和运动饮料会给宝宝饮食添加多余的热量，还会伤害她的新牙。

#### 针对幼儿

- 给幼儿喂食健康的加餐，例如奶酪小方块、切片香蕉或全麦饼干，每天两到三次。这将帮助他在两餐之间保持饱腹感，减少因饥饿发脾气。
- 对挑食的孩子尽量保持耐心。他可能要在几个月的时间里尝试一种食物 10 到 15 次才愿意吃它。
- 尝试让幼儿在两种健康选项中选择一种。如果是他自己选择的，他就更愿意吃健康食物。
- 牛奶和水是幼儿最健康的饮料。苏打水、100%纯果汁和运动饮料会给他的饮食添加多余的热量，还会伤害他的新牙。

#### 针对学龄前儿童

- 让孩子帮助您制作健康的膳食和加餐。如果是孩子帮忙制作的，她就更有可能尝试健康的食物。
- 试着在厨房备一些简单、健康的加餐，例如胡萝卜、切片苹果和花生酱或芝士条。这将有助于您和您的孩子吃的健康，即使是在忙碌的日子。
- 牛奶和水是学龄前儿童最健康的饮料。苏打水、100%纯果汁和运动饮料会给她的饮食添加多余的热量，还会伤害她的新牙。

#### 针对您自己以及您的家人

- 您的孩子是通过观察您学习健康生活习惯的。同样尝试健康饮食。
- 设定游戏时间、进餐时间、就寝时间等例行程序，让生活更轻松。
- 与孩子的医生、启蒙计划工作人员以及其他家长交谈，获得健康饮食建议。

