

快快樂樂的用餐

讓您的孩子幫您備餐。



洗手。



準備蔬菜。



擺設餐桌。



一起進食。

兒童飲食指南

(1至5歲)



穀類 產品	蔬菜和 水果	奶類 產品	肉類及 代替品
每天吃5份 或以上	每天吃5份 或以上	每天吃2 至3份	每天吃2 至3份
舉例：	舉例：	舉例：	舉例：
麵包 麵條 穀類食物 米飯 水泡包 (bagel) 鬆餅 餅乾 圓麵包 袋包 (pita) 薄煎餅	香蕉 橙子 碗豆 南瓜 甜瓜 蘋果 西蘭花 果汁 椰菜花 紅蘿蔔 蕃薯 茄子 白菜	牛奶 乳酪 (芝士) 冰淇淋 酸乳酪 布丁 高鈣豆漿	烤豆 雞蛋 雞肉 魚肉 羊肉 豆腐 小扁豆 牛肉 豬肉 硬殼果醬

怎樣餵養

您成長中

的孩子

(1至5歲)

學習自己進食
很難保持乾淨...
但有趣。



新款食物...
好味道...



如果您需要更多餵養
孩子的資料
以及有關健康題材：

請聯絡您本區的衛生處或
社區健康中心。聯絡資料可以在
下列電話或網址找到：

資訊 1-800-268-1154

www.alphaweb.org/phunit

或

www.aohc.org/member_list.asp



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE
CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION

best start
meilleur départ

在卑詩省溫哥華海岸衛生局及閃高穆斯高格地方
衛生單位同意下改編

2006年9月

English version of this adaptation is available on the Nutrition Resource
Centre and Best Start Resource Centre Web sites. Also available on Eat Right
Ontario www.healthyontario.com/EatRight_Ontario

以身作則

您的孩子會模仿您。



令人噁塞的食物

小心以下這些食物，
它們會導致阻塞氣管。
葡萄和熱狗必須切成小塊（不是圓塊）。



應該吃多少？

每個人的胃口不同，讓您的孩子按他/她自己要的份量吃健康的食物。不要強迫或限制進食。



定時提供正餐、小食和飲品。

規律的生活習慣是十分重要的。很多小朋友每天都要吃一樣的食物，這是沒有問題的。以下是一些根據「兒童飲食指南」而編出來的日常正餐和小食的一個例子。這指南刊在背後。

