

幼儿园儿童(3-5岁)的健康饮食和玩耍

儿童的习惯不但受家庭生活的影响，也受到其它儿童和电视信息的影响。在家人和照顾者的帮助下，儿童能学会作出健康的饮食、活动和生活方式选择。

饮食习惯

儿童开始上幼儿园后，生活就出现了新的规律。儿童一天内需要定时摄入食物，以帮助他们保持活跃和集中精力学习。儿童应定时得到膳食和点心，并能够在没有强迫或争执的情况下根据自己的胃口进食。

幼儿园儿童需要以下多类食物：

- 水果和蔬菜
- 面包和谷物食品
- 畜肉、鱼类、鸡肉、禽蛋、豆类
- 牛奶、奶酪和酸奶。

生长

幼儿园年龄的儿童生长速度稳定。由于儿童的能量和营养需求高，建议不要采用低脂或限制性食谱。如果家长担心儿童体重增长过多，较好的方法是：

- 全家培养健康饮食习惯
- 鼓励经常活动 – 争取每天有至少一小时、多达几小时的玩耍。

胃口

幼儿园年龄的儿童通常能感觉到自己的身体需要多少食物，并会吃足够多的东西来满足这一需求 – 但如果强迫他们进食，他们就会逐渐失去这种本能。鼓励儿童‘吃完盘中的食物’或给他们甜食作为奖励，会导致饮食过量的长期问题。

应该先给儿童少量的食物，如果他们吃完后仍感到饿，再继续给。请记住，取决于儿童的活动量和胃口，他们每餐的进食量以及食物摄入量每天都会有所不同。

让孩子自己决定需要多少食物。如果给他们提供种类繁多的健康食物，这就不会造成问题。

活跃的玩耍

应该鼓励幼儿园年龄的儿童积极开展身体活动，每天有至少一小时、多达数小时的玩耍。每天保持活跃能有助于儿童维持健康的体重、预防今后的疾病、提高注意力、增强自尊和信心。

活跃的玩耍还能使儿童培养运动技能。在室外而不是室内玩耍能提供更多的身体运动机会。

创造性玩耍时间对儿童非常宝贵，包括假扮游戏或活动，以及攀爬、推、拉、旋转和创造性舞蹈等机会。为帮助儿童自己创造活动，你可以向他们提供各种道具，如呼啦圈、卡纸盒、垫子、球和小桶。父母无需每天都和他们一起活动，但应尽量多参加。这个阶段的儿童

每天都应在有人监督的安全环境里玩耍，让他们寻找乐趣，探索周围的环境。

照顾者和其他家庭成员，如祖父母，可以一起计划如何让儿童每天保持活跃。全家人应一起设法：

- 了解本地区有哪些活动，无论是有组织的每周活动，如经过改进的体操活动、游泳课，还是一些家庭组成的游戏小组网络。你还可以自己组织游戏小组，请本地家庭一起来参加。
- 计划全家人一起每周开展一些活跃的活动。在邻里地区找一个可以步行或骑自行车(或踩滑板、骑踏板车)前往的公园或游戏区，或前往附近适合玩耍的地方让孩子玩耍。
- 邀请其他孩子和你的孩子一起玩耍，鼓励他们一起开展活跃的活动。
- 外出时在包里放一些活跃玩耍的器具，如吹气海滩球和小桶，以便如果有机会玩耍时可以使用。家中有汽车的家庭应把这些器具放在汽车行李箱里。
- 支持和鼓励孩子在户外玩耍，提示他们创造各种运动方式；如有可能，参与他们的活动。
- 让孩子参与活跃的兴趣爱好活动，如体操、游泳、跳舞或少年体育活动。
- 记得以身作则，在自己的日常生活中保持活跃。

减少不活动的时间

到幼儿园年龄，儿童已无需再依赖手推童车。应该让孩子自己走路，如果需要，可以给他们多一点时间。

- 孩子每天看屏幕的时间应限制在两小时以内，这包括电脑和其它电子游戏。
- 如有可能，尽量步行，而不开车。在这个阶段，儿童已能够步行，而且距离会逐渐增加。
- 每天坐着或躺着不动的时间一次不能超过60分钟，睡眠时间除外。
- 不活动的时间过后，让孩子开展一些活跃的活动。

家庭就餐时间

全家一起就餐是聚在一起谈论一天的活动的绝佳机会。花些时间一起就餐，借此机会放松，或者周末时全家一起吃“晚早餐”或午饭。

吃饭时：

- 鼓励儿童交谈和分享日间的活动
- 避免电视、收音机或电话等干扰
- 让孩子自己决定是否饱了；不要进行关于食物的争执
- 谈论一些简单的营养信息，如“牛奶能保持牙齿和骨骼强壮”。

幼儿园膳食

在家庭以外吃东西时，儿童仍在学习关于食物的新技能和观点。可以让他们参与准备午餐盒和帮助照顾者制作健康点心和午餐。一起做饭还可以是一种具有教育意义的有趣活动。

建议在午餐盒内放：

- 一个三明治、新鲜水果和一罐酸奶
- 皮塔饼卷瘦肉和色拉，以及罐装水果和纯牛奶
- 炎热天气里，牛奶、酸奶和水可以冷藏

健康点心

点心是儿童食品摄入的一个重要组成部分。儿童的食物品种比他们的进食时间更加重要。作为指南，每天应该为儿童准备三餐及2-3次点心。每次用餐和点心之间应至少间隔1½-2小时。点心应包括水果、奶制品和全麦谷物食品。

额外的食物

到这个阶段，儿童已开始享受食物的社会意义。有了朋友就意味着孩子会更多地不在家吃饭，去参加派对，或是在快餐店吃东西。糖果、薯条和外卖食品尽管偶尔食之没有问题，但过多食用会造成：

- 其它有营养的食物摄入不足
- 能量摄入过多，有超重的危险
- 蛀牙风险提高
- 便秘。

可以偶尔享用这些食物，如和朋友一起参加派对或者在特殊场合和家人一起时。

健康饮料

活跃的儿童需要大量饮料。鼓励儿童将水作为主要饮料。

健康食谱无需果汁、甜味稀释饮料和软饮料等甜味饮料，因此建议不要饮用。

两岁以下儿童应食用全脂牛奶和乳制品。两岁以上儿童可以食用低脂牛奶/乳制品，五岁以上儿童还可以食用脱脂牛奶/乳制品。

针对幼儿园儿童的重要建议

- 每天提供种类繁多的食物。
- 鼓励家中每个人都健康饮食。
- 让孩子自己决定饥饱。
- 三餐之间提供健康点心。
- 鼓励儿童帮助准备膳食。
- 鼓励儿童将水作为主要饮料。
- 全家一起就餐和开展活动。
- 限制不活动的时间。
- 鼓励开展至少60分钟有计划、结构化的活跃玩耍。
- 每天允许至少60分钟(可分散在各个时间段)、多达几个小时没有结构的创造性玩耍。
- 无需饮用果汁、甜味稀释饮料和软饮料等甜味饮料。

由“Filling the Gaps(填补空缺)”项目制作 - 皇家儿童医院默多克儿童研究院(墨尔本)、澳大利亚天主教大学人生身体活动研究中心(悉尼)。

© 教育部2011年版权所有

由维多利亚州政府(墨尔本)授权
采用再生纸印刷
[insert printer details].