

幼儿(1-2岁)的健康饮食和玩耍

对于开始独立探索生活的幼儿来说，世界充满乐趣、令人兴奋。此时可以开始鼓励你的孩子享受和家人一起用餐的时刻，尝试各种不同的食物和味道，以及参与每天的玩耍活动。

幼儿需要吃什么？

幼儿应该和全家人吃同样的食物，包含多种质感和口味，以达到营养均衡。

幼儿需要吃以下各类食物：

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

如果向儿童提供和家人同样的食物并鼓励他们尝试，他们就会学会吃和家人同样的食物。

就餐时间谁说了算？

吃东西和就餐时间是一项共同努力，由父母和子女共同控制。

儿童能够感觉到自己的身体需要多少食物，并吃足够多的东西来满足这一需求，但如果强迫儿童吃过多的东西或吃完他们盘中的所有食物，他们就会逐渐失去这种感知饥饱的本能。

父母和子女在就餐时间各自发挥不同的作用：

父母要发挥的作用是决定：

- 给子女吃什么
- 何时就餐。

子女要发挥的作用是决定：

- 是否吃东西
- 吃多少

我的孩子好像比以前吃得少了

幼儿时期，儿童的饮食习惯经常改变，挑食是常见现象。幼儿开始探索令他们感到兴奋的全新世界，在专注于其它事情的同时，食物对他们来说就没有以前那么重要了。

饮食习惯的改变还有一些其它的原因，如：

生长变缓

出生后第二年内，幼儿的生长速度变缓，这就意味着幼儿常常对食物需求量减少，胃口变小。

每天的进食量会有很大的变化。尽管这种变化会令父母担心，但这是正常现象，并不说明孩子不听话或身体欠佳。

饮食挑剔

展示独立性是幼儿正常成长的一部分，而这经常包括拒绝吃东西。拒绝吃东西并不总是意味着孩子不喜欢食物 – 他们可能只是在试试自己会得到什么反应！

- 没有必要单独准备三餐；给幼儿与其他家人同样的食物。
- 提供新的食物时，应该在安静放松的环境里和孩子已经在吃的食物一起提供。

- 关掉电视机，把玩具放到孩子够不着的地方，消除所有分散注意力的因素。
- 如有可能，让幼儿和家人一起坐在桌边，这样他们就会通过观察和模仿学习。
- 如果第一次给幼儿新的食物遭到拒绝，就在以后几次就餐时再尝试 – 通常需要多次尝试才能让幼儿接受新的食物。
- 先给少量的食物，如果孩子需要就再给。
- 用言语鼓励孩子，但不要强迫孩子进食。
- 不要假定孩子会不喜欢特定食物。
- 让孩子通过触摸来探索食物 – 并且准备好收拾一团糟的局面！
- 让孩子自己进食，在需要时提供帮助。
- 如果孩子失去兴趣，就在大约20分钟后把食物拿走。
- 不要把巧克力或冰淇淋等健康程度较低的点心作为替代食物或奖励给儿童。儿童很快就会学会拒绝健康选择而偏好这些食物。
- 以身作则，保持良好的饮食习惯，孩子会学习你的榜样。

少食多餐和点心

很多幼儿都没有传统的饮食习惯，更喜欢经常吃少量的点心。这种少食多餐的方式适合较小的胃，能提供稳定的能量摄入，保持幼儿精力充沛。营养丰富的点心应包括水果、奶制品和全麦谷物食品。

作为指南，每天应该为幼儿准备三餐(可以量较少)及两到三次点心。每次用餐和点心之间应间隔1½-2小时。

应该给孩子喝什么？

1-2岁的儿童可能仍在接受母乳喂养。给幼儿的所有其它饮品都应该用杯子。

有些孩子会不断喝给他们的饮料，尤其是果汁等甜饮料，因而会吃不下固体食物。经常喝甜饮料还会导致超重和蛀牙的风险上升。

- 就餐和点心时间，先给食物，然后再给饮料。
- 在其它时间提供全脂牛奶(每天最多三杯)以及水。两岁以上儿童可以食用低脂牛奶/乳制品。五岁以下儿童不宜食用脱脂牛奶和乳制品。
- 无需果汁、甜味稀释饮料和软饮料等甜味饮料。

何时应该担心幼儿的饮食？

很多父母担心子女的饮食，尤其是当幼儿的食物摄入量和胃口每天看来都不一样时。请记住，这是正常的幼儿饮食行为。但是，如果出现以下情况，你应该寻求专业帮助：

- 你对孩子的生长或健康感到担心
- 孩子身体欠佳、疲劳，不吃东西
- 就餐时间造成了很大的压力和焦虑。

活跃的玩耍

活跃的玩耍对幼儿成长很重要。经常活跃玩耍的好处包括：

- 培养强健的心脏和骨骼
- 强化肌肉，形成良好的姿势
- 保持健康的体重
- 改善睡眠

- 交朋友
- 培养基本运动技能
- 促进良好的协调感。

简单、自由的户外玩耍对幼儿最为理想。轮胎、巨大柔软的海滩球及卡纸箱等游戏材料能激发儿童的想像力，提供学习机会。找适合幼儿玩耍的地点很简单，就像找沙子、水、树叶或石头一样简单。模仿他人的活动和跟着音乐运动能给幼儿带来很多乐趣和学习机会。

鼓励每天开展活动和玩耍

针对幼儿的建议：

- 每天至少30分钟有计划的活跃玩耍，如游戏小组、游泳和舞蹈课。
- 每天至少60分钟、多达几个小时的没有结构的自由玩耍。
- 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。
- 两岁以下幼儿建议不要看屏幕，包括电视和电脑。
- 两岁以上儿童应尽量减少看屏幕的时间，每天不到两小时，而且应在父母或照顾者的监督下进行。儿童会得益于采用媒介的活动带来的学习机会。
- 避免将电视作为玩耍方式 – 可以提供积木或简单的游戏代替电视。
- 两岁以上儿童不应完全依赖手推童车。让孩子进行短距离步行。如果长途旅行，可以分成几段，中间停下玩一会儿。
- 如有可能，应全家步行，而不开车。
- 根据允许的不活动时间制定家庭活动规律，并一起开展活跃的活动。
- 要求其他家庭成员，如祖父母和照顾者，支持你制定的家庭活动规律。

幼儿饮食和玩耍的重要建议

- 幼儿的胃口和食物摄入量每天都会有所不同。
- 幼儿需要少食多餐，并经常吃点心。
- 鼓励孩子和家人一起吃饭。
- 允许孩子告诉你他们饱了，不要强迫他们吃完盘子里的所有食物。
- 父母决定给孩子吃什么，什么时候吃。
- 孩子决定是否吃东西，吃多少。
- 新的食物第一次可能被拒绝 – 保持耐心，不断尝试。
- 让孩子自己进食，在需要时提供帮助。
- 用杯子给饮品。
- 无需提供果汁、甜味稀释饮料和软饮料等甜味饮料。
- 幼儿吃东西时一定要坐好，并有人监督。
- 避免小粒坚硬食物，如坚果和硬糖。
- 跳舞和参加游戏小组等活动应在每天的活跃玩耍时间里至少占一小时。
- 你无需每次都参加孩子的玩耍 – 提供一个你能监督的安全地点即可。
- 如有可能，找机会在邻里地区和其他孩子一起玩，利用户外自由玩耍。
- 外出时携带活跃玩耍器具，以便有机会玩耍时可以使用。
- 限制不活动的时间，如坐在屏幕前。

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].