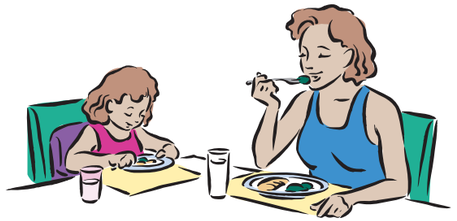


如何使用餐時更輕鬆愉快?

- 使吃飯時間成為全家一起的時間。與孩子同坐一起吃飯，因為孩子們喜歡和他人一起吃飯。
- 盡可能將每天吃飯和吃點心安排在同一的時間。
- 由孩子自己決定飲食的份量。不要用哄騙、玩遊戲或強迫的方式讓孩子進食。
- 這時候的孩子已可用小匙子或他們的手來吃飯就可以開始教孩一些餐桌上的禮儀了，大人心裡要有準備，知道在這個年齡的孩子吃飯會弄得髒亂，甚至會把食物潑撒到桌上或地上。
- 做父母的自己要輕鬆並享用自己盤內食物，不要在餐桌上把注意力集中在孩子身上。
- 吃飯時把電視關了，使吃飯成為全家話家常的安靜時刻。
- 做父母的在餐桌上要以身作則，吃各種不同的食物，孩子會學著吃你吃的東西。

如何使孩子對健康食物有興趣？

- 孩子們喜歡幫忙準備食物和購物。盡可能在孩子不累和不餓的時候，帶著他們去商店，讓他們幫忙選購水果和蔬菜。
- 孩子們也喜歡幫忙做些廚房的事。既使是年僅四歲孩子，他們也能幫忙洗些水果和蔬菜、掰下做沙拉用的生菜葉、用塑膠刀切不太硬的水果，或攪拌做鬆餅的材料。
- 孩子能幫忙在飯前準備飯桌、飯後收拾清理飯桌等不太重的工作。他們會以能幫忙做這些事而感到自豪。
- 孩子能幫忙準備些有趣又健康的食物，他也可以為上幼稚園的孩子們準備營養午餐。
- 孩子們喜歡知道食物是怎麼生長和怎麼做成的。以下是一些見意：
  - 為孩子開闢個小花園或只是在花盆種些植物
  - 帶孩子去參觀農場或逛水果攤
  - 讓孩子自己從樹上采水果
  - 帶孩子參觀做麵包或奶製品的工廠

給您孩子的嘗試菜單

	第一天	第二天
早飯	1個炒蛋 1片烤麵包 ½杯(毫升)牛奶 ½杯蘋果切片	½杯(120毫升)麥片 ½個香蕉 ½杯(120毫升)牛奶
午飯	花生醬三明治 2片切片麵包 2大勺(30毫升)花生醬 ½ 杯(120毫升)碗豆 1盎司(30毫升)小奶酪片 水	餛飩湯麵 ½杯(120毫升)麵條 ½杯(60毫升)蔬菜 3大勺(45毫升)海鮮 ½杯(120毫升)酸乳酪 水
小吃	¾杯(180毫升)乾麥片 ½杯(120毫升)果汁	1片烤麵包，涂2大勺(30毫升)花生醬 水
晚飯	3大勺(45毫升)烤雞 ¼杯(60毫升)麵條 ½杯(120毫升)花椰菜 ½杯(120毫升)牛奶	炒麵 1½杯(354毫升)熟麵條 ¼杯(60毫升)綠色蔬菜 6個肉餛飩 ½杯(120毫升)米飯 ¼杯(60毫升)熟蘿蔔 ½個橙子，切片 ½杯(120毫升)牛奶
小吃	4塊全麥薄脆餅乾 ½杯(120毫升)牛奶	8塊動物型餅乾 ½杯(120毫升)牛奶

前飯後一定要洗手

孩子在這個年齡每天只需要4到6小份的奶或奶製品，每天喝奶不要超過24盎司（710毫升）。所有的奶，無論是低脂奶或全脂奶，所含維他命及礦物質都是相同的。每天限喝果汁1/2杯（120毫升）。儘量以水果代替果汁。以開水代替有甜味的飲料，如汽水、Kool-Aid® 和果汁會使您小孩有飽足感。

警告：不滿4歲的兒童會被食物嗆倒，例如熱狗、爆玉米花、果仁、生蘿蔔、葡萄、軟豆糖、口香糖以及硬糖果。避免這些食物。將熱狗切成非常小的小塊。

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-188 8/2004
CHINESE

在加州衛生部WIC補充營養分部原文件上修改，由華盛頓州衛生部WIC項目印刷。WIC是一個平等機遇項目。本文件根據殘障人士的要求可以提供其他格式的版本。如要提出要求，請撥1-800-525-0127（TTY/TTD使用者請撥1-800-833-6388）。

3到5歲孩子的進食

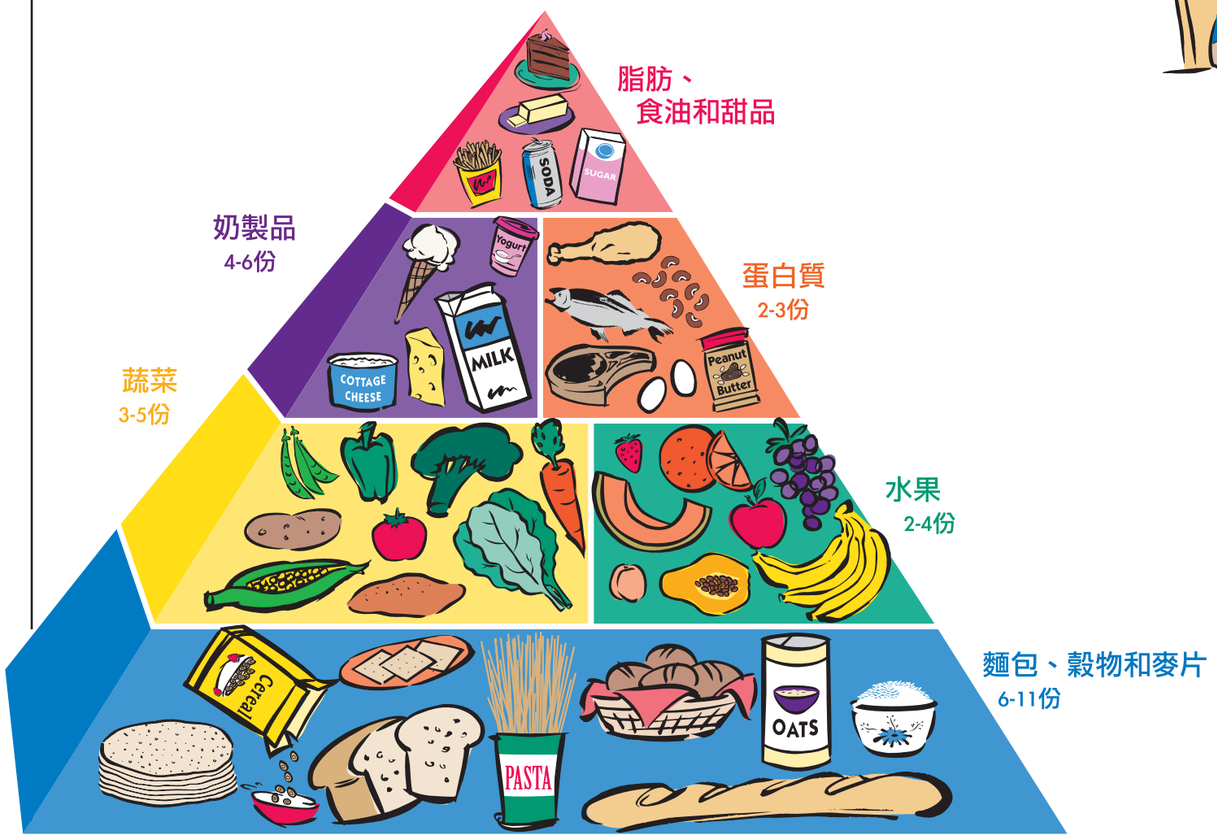
我的目標是: _____

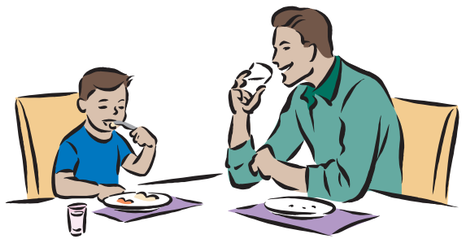
_____

_____

金字塔型食物指南

3到5歲孩子的進食





孩子知道他們要吃**多少**食物，但並不知道自己該吃**哪些**食物。

由你來決定，**什麼時候該吃**，並給孩子吃哪些健康的食物。

由你提供的食物中，**由孩子**們自己決定要吃多少

- 每天給孩子三餐正餐，兩餐點心
- 每天提供不同種類的健康食物
- 孩子有些日子會比平常吃得多些
- 孩子一天的飲食狀況並不可做為他飲食的標準。要以他幾天飲食狀況做為考量的標準

一次份量的約略量

每天 6 至 11 份

麵包、穀類、麥片類

麵包、玉米餅、小餐包、松餅、煎餅、雞蛋餅（Waffle）.....1/2個
乾麥片 ..... 1/3-1/2 杯或 80-120 毫升
麵條、米飯、煮熟的麥片 ..... 1/4-1/2 杯或 60-120 毫升
餅乾 2小塊
每天吃一些全麥的食物

每天 3 至 5 份

蔬菜

煮熟的菜.....1/4-1/2 杯或 60-120 毫升
生的菜.....1/4-1/2 杯或 60-120 毫升
給孩子每天吃深綠色或黃色的蔬菜，像胡蘿蔔、西蘭花、菠菜、蕃薯或葫瓜。

每天 2 至 4 份

水果

新鮮水果 1/2-1杯小份
罐頭或冷凍水果 ..... 1/4-1/2 杯或 60-120 毫升
果汁 ..... 1/4 杯或 60 毫升
每天給孩子吃有豐富維他命C的水果。像橘子、草莓、蜜瓜、芒果、木瓜或果汁

每天 4 至 6 份

奶製品

奶或母乳 ..... 1/2 杯或 120 毫升
奶酪 ..... 3/4 盎司或 20 克
鮮奶酪（Cottage Cheese）..... 3/4 杯或 180 毫升
酸奶、布丁或蛋羹（Custard）..... 1/2 杯或 120 毫升
冷凍酸奶、冰淇淋 ..... 3/4 杯或 180 毫升
小孩 2 歲前給他喝全脂奶，兩歲後改喝低脂奶。

每天 2 至 3 份

蛋白質食物

動物蛋白質

肉、雞、火雞、魚 ..... 2 湯匙或 30 毫升
蛋 1個

植物蛋白質

煮熟的乾豆、小扁豆 ..... 1/2 杯或 120 毫升
花生醬 ..... 2 湯匙或 30 毫升
豆腐 ..... 1/2 杯或 120 毫升
肉類和豆類含最豐富的鐵質

脂肪、食用油和甜品

給您的小孩偶爾吃一下這些食物。

從少量開始。孩子每增加一歲每種食物則增加大約一湯匙（15 毫升）的份量。例如，你的孩子是2歲，就給他吃2湯匙的蔬菜和2湯匙的米飯，以此推算。如果孩子還想吃，等他來問你時再給他一些。

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Feeding Your 3 to 5 Year Old**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-188