高纖維食物

全穀類食品
(小麥、燕麥、裸麥、玉米)
- ▲ 全麥麵包
- ▲ 全麥餅乾
- ▲ 全麥鬆餅
- ▲ 玉米餅（Tortilla）
- ▲ 爆玉米花

即食麥片早餐
- ▲ 100%全麥麥片
- ▲ 碎麥麥片
- ▲ 爆麥米花

熱麥片早餐
- ▲ 燕麥粥
- ▲ 麥胚芽
- ▲ 其他全穀類麥片

煮熟的蔬菜
- ▲ 胡羅蔔
- ▲ 碗豆仁
- ▲ 利馬豆
- ▲ 馬鈴薯
- ▲ 綠豆
- ▲ 玉米
- ▲ 煮熟的綠色菜 (菠菜或其他綠色的菜)
- ▲ 西蘭花
- ▲ 菜花
- ▲ 捲心菜
- ▲ 各式葫瓜
- ▲ 其他蔬菜

煮熟的穀物
- ▲ 糙米
- ▲ 大麥
- ▲ 其他全穀物

新鮮水果
- ▲ 梨子
- ▲ 桃子
- ▲ 蘋果
- ▲ 草莓
- ▲ 無花果

乾果
- ▲ 西洋李子 (Prumes)
- ▲ 葡萄乾
- ▲ 無花果
- ▲ 杏子
- ▲ 梨子
- ▲ 桃子
- ▲ 蘋果

豆和堅果產品
- ▲ 黑白斑紋豆
- ▲ 黑豆
- ▲ 白扁豆
- ▲ 菜豆
- ▲ 乾碗豆(碗豆豆瓣)
- ▲ 小扁豆
- ▲ 鷹嘴豆
- ▲ 花生醬

高纖維菜單建議

	第一天	第二天
早飯	炒蛋 麥麩小松餅 西梅乾果汁 牛奶	葡萄乾燕麥粥 杏子 牛奶
小吃	全麥薄脆餅乾 水	涂花生醬 的烤粗麵麵包條 牛奶
午飯	扁豆湯 吞拿魚三明治 全營養麵包 吞拿魚 牛奶	餛飩湯麵 熟麵條 綠色蔬菜 肉餛飩 橙汁
小吃	涂花生醬 的粗麵薄脆餅乾	新鮮水果
晚飯	麵條 綠色蔬菜 肉餛飩 熟蘿蔔 新鮮水果沙拉 牛奶	烤雞 碗豆 米飯 綠色沙拉 牛奶

高纖維點心的參考;
- ▲ 全麥鬆餅 (麥皮、燕麥、玉米)
- ▲ 新鮮水果
- ▲ 切成片煮軟的胡蘿蔔
- ▲ 全麥烤麵包條
- ▲ 爆玉米花
- ▲ 煮熟的軟乾果（去籽）
- ▲ 燕麥曲奇餅乾
- ▲ 牛頓型無花果餅乾
- ▲ 爆麥米花

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 961-195 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）。

便秘的舒緩

我的目標是: _____

_____

_____

你的孩子便秘嗎？

應該做和不應該做的重要事情

該做的事情是應向醫生確定你的孩子是便秘而不是得了其他的疾病。

不該做的事情是你不要因為孩子沒有每天都大便而焦慮。假如孩子的大便是軟的，就不用擔心他是便秘。便秘是因為大便乾燥而使得它不易排出體外。

不該做的事是千成別給孩子使用任何通便劑、甘油、栓劑或灌腸劑。因為使用這些藥劑會造成孩子健康上的問題。

你的醫生會建議你以下的事項改善孩子的便秘：

- ▲ 孩子的食物要多一些的纖維質。
  （纖維質是食物中不能補消化的一部份，但可以使我們的大便不太硬）
- ▲ 給孩子足夠的流質飲料及開水
- ▲ 讓孩子學習規律的上廁所去大便的時間
- ▲ 讓孩子多做些運動

造成便秘的原因有很多，有些可能與日常飲食有關，有些可能無關。

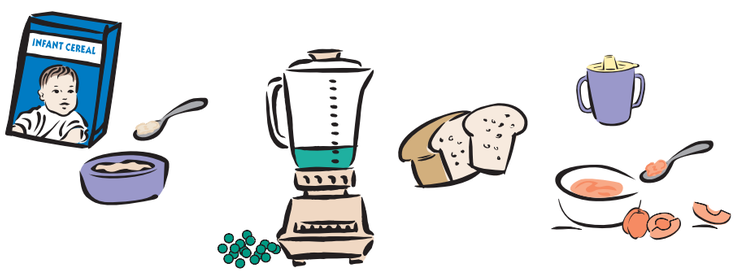
給你的孩子在飲食上多一些纖維質和流質飲料及開水

六個月以下的寶寶

針對你的疑慮向醫生諮詢，醫生將告訴你應該怎麼做。

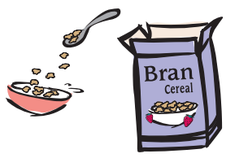
六個月以上的寶寶

- ▲ 給寶寶的食物多一些纖維質。
- ▲ 給寶寶多一些的流質飲料和開水。
- ▲ 每天給您的寶寶吃2至4盎司（60-120毫升）的去渣杏子、西洋李子或西洋李子汁 (Prunes)
- ▲ 用母奶或配方奶先把100%純麥皮麥片泡軟後，再加入嬰兒麥片 裡
- ▲ 家庭制寶寶食物、蔬菜和水果較罐裝嬰兒食品多纖維質。

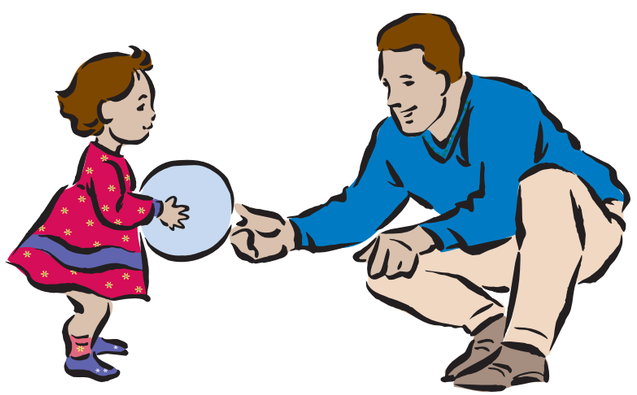


剛學步的寶寶和幼兒

- ▲ 每天安排一個安靜的時間，讓孩子學習規律的上廁所去大便，飯後是最好的時間。
- ▲ 當孩子想要上廁所時，鼓勵他們自己去上廁所，不要催他。
- ▲ 給孩子吃各種高纖維食物，全麥麵包和麥片、蔬菜和水果等都特別有效。
- ▲ 可在孩子的流質食物和麥片中加入以下具纖維質的食物：
  - 每天 1 至 3 湯匙（15-45 毫升）的100% 麥皮麥片。
    或
  - 每天 1 至 4 湯匙（15-60 毫升）麥胚芽。
    或
  - 1 至 2 湯匙（15-30 毫升）剁碎的乾果，如葡萄乾、西洋李子乾或蘋果乾。



- ▲ 每天給孩子喝足夠的流質，尤其是開水
- ▲ 規律的運動是十分重要的。務必讓孩子每天都做些體力遊戲活動。



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:	**Relief from Constipation**
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 #:	961-195