想知多點有關餵養孩子，
請聯絡卑詩健康結連(HealthlinkBC)。
撥打811，要求跟註冊營養師通話，
或登入 www.healthlinkbc.ca/healthyeating/emaildietitian.html ，
發電郵給營養師

想取得與健康問題有關的資訊，請登入
www.healthyfamiliesbc.ca

fraserhealth

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

Adapted/Reprinted with permission by the Best Start Resource Centre

Adapted from: How to Feed Your Growing Child
Catalogue No. HED.415 August 2002
with permission of Vancouver Coastal Health

Catalogue #264706 (February 2015) Chinese Traditional
To order: https://patienteduc.fraserhealth.ca

Chinese Traditional

如何餵養成長中的孩子

2至5歲

How to Feed Your Growing Child

Ages 2 to 5

《加拿大食品指南》(Canada's Food Guide) 建議...

一份食品指南分量的食物
可分成較小的分量，
在一天裏不同時間
給孩子吃。

蔬菜和水果　穀類產品　牛奶和代替品　肉類和代替品

當心那些可能引起哽噎的食物

孩子進食時務必照看他們。任何食物都可能引起哽噎。

以下是一些有哽噎危險的食物：

- 葡萄乾
- 爆谷
- 硬的圓糖果
- 原粒果仁和籽仁
- 熱狗

硬的蔬菜和水果，例如紅蘿蔔和蘋果，應該磨碎、切碎、搗爛、切片或切粒。葡萄要切成兩半，而芹菜或菠蘿就要剁碎。在餅乾或多士上面薄薄地塗一層果仁醬(例如花生醬或杏仁醬)。

2 和 3 歲的孩子

4 份食品指南分量的蔬菜和水果

3 份食品指南分量的穀類產品

2 份食品指南分量的牛奶和代替品

1 份食品指南分量的肉類和代替品

4 和 5 歲的孩子

5 份食品指南分量的蔬菜和水果

4 份食品指南分量的穀類產品

2 份食品指南分量的牛奶和代替品

1 份食品指南分量的肉類和代替品

定時給孩子膳食、小吃和飲料

有規律是十分重要的。以下是一天的膳食和小吃的
物份數(參看第 1 頁)。孩子通常每天吃3頓分量小的
否吃東西。

**一天從
這裏開始**

早安

早餐：
- 全穀麵包
- 香蕉
- 炒蛋
- 2%、1% 或脫脂奶

晚安

小吃：
- 蘋果片
- 芝士片

晚餐：
- 烤雞
- 糙米飯
- 青豆
- 新鮮水果(莓果)
- 牛奶

孩子口渴時最好給他喝水。孩子每天也需要總共 500 毫升 (2 杯) 的牛奶或強化豆漿。孩子不需要果汁。如果您決定給孩子喝果汁，每天應該以 125 毫升(1/2 杯) 為限。

給予從 4 大食物類別中選取的食物

給孩子吃各種各樣有益健康的食物。膳食應該包括從 3 或 4 種食物類別中選取的食物，而小吃就應該包括從 2 種食物類別中選取的食物。

不斷給予新食物

有些孩子想每天都吃同樣的食物。這是不要緊的。

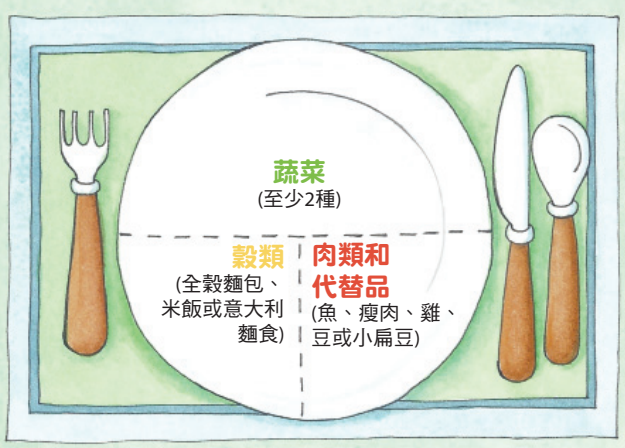
如想孩子吃某種新食物，您可能要給他很多次，之後他才會試試。

做個好榜樣

您若吃得好，孩子也會如此。

正餐範例

以下是一頓有益健康的成人膳食可能會是什麼樣子。孩子的食量通常是成人的 1/4 至 1/2。聽孩子怎麼說，他能告訴您他是餓還是飽。



牛奶和代替品

水果

力例子。它遵循《加拿大食品指南》及其建議的幼童食膳食和 2 至 3 次小吃。信賴孩子有能力決定吃多少和是

小吃：
- 新鮮水果
- 全穀餅乾
- 水

午餐：
- 全穀意大利麵食配番茄和肉醬
- 青瓜片
- 牛奶

1 至 4 歲的孩子在一天裏應該做 3 小時運動。到了 5 歲時，孩子每天應該至少做 1 小時劇烈活動。可嘗試爬行、步行、跑步、跳舞、蹦跳、跳躍、跳繩和騎單車。

小睡或安靜時間

小吃：
- 硬麵包圈
- 紅蘿蔔條
- 牛奶

吃多少？

孩子有時十分飢餓，或者全完不餓。
這是正常的。

您的職責是決定給予什麼食物，以及何時和在哪裏給予食物。

孩子的職責是決定是否想吃和吃多少。

一起預備飯菜和用膳

讓孩子幫忙。孩子可幫忙計量、添加及拌和烹調的原料。他也可把柔軟的食物切成片、打蛋、把生菜撕開和剝香蕉皮。

洗手。

擺好桌子。

一起用膳。