Chinese Simplified

孩子和口渴 Kids and Thirst

适用于幼儿和学龄前儿童 For toddlers and pre-schoolers

水和牛奶…

孩子最好的饮料

牛奶含有强健骨骼所需的钙和维生素 D。

Creativestock/iStock

- 进餐时使用敞口的杯子给孩子喝牛奶。
- 不要用瓶子、鸭嘴杯或者当孩子躺在床上的时候给孩子喝牛奶。
- 在每顿饭和零食之间或当孩子说“我渴了”的时候，要给孩子喝水。
- 您也喝水，给孩子做个好榜样。孩子会通过观察您来学习。

孩子一天需要多少牛奶?

1-2 岁

- 母乳喂养每天 3 至 4 次，并补充一次维他命 D，**或**
- 500 毫升（2 杯）脂肪含量为 3.25%的牛奶，**或**
- 500 毫升（2 杯）补充配方豆奶（特定于这个年龄段孩子的）

2-6 岁

- 500 毫升（2 杯）：
  - 脂肪含量为 2%的牛奶，**或**
  - 脂肪含量为 1%的牛奶，**或**
  - 脱脂牛奶，**或**
  - 不加糖的强化豆奶

您知道吗?

过多的牛奶对孩子并没有好处。如果孩子每天喝超过 750 毫升（3 杯）的牛奶，他们可能会吃得太饱而不想进食富含铁的食物。

为什么铁对孩子很重要?

铁对于孩子大脑的正常发育很重要。没有足够的铁，孩子的成长发育可能会放慢。

- 每天给孩子吃 2 至 3 份富含铁的食物。

  例如：

牛肉	鸡肉	火鸡肉
猪肉	鱼肉	豆类
扁豆	鹰嘴豆	豆腐
鸡蛋	籽酱	花生
坚果	婴儿强化麦片	

- 在给孩子吃富含铁的食物的同时，补充蔬菜和水果，可帮助铁的吸收。

橙子	灯笼椒	西兰花
西红柿	猕猴桃	甘蓝
浆果		

孩子 9-12 个月大时，如果每顿饭都吃富含铁的食物，您可以把配方奶换成一杯全脂牛奶，或者继续母乳喂养。

如果我的孩子不喝牛奶怎么办?

您的孩子仍可通过进食其他食物来满足其营养要求。要了解具体方法，请致电 8-1-1 向注册营养师咨询。营养师可以帮助您确保孩子得到足够的蛋白质、铁、钙和维生素 D。

植物饮料怎么样?

不加糖的强化豆奶可以作为牛奶的健康替代品。然而，由大米、杏仁、腰果、麻类植物、燕麦和椰子制成的饮料则不宜作为牛奶的替代品让孩子饮用。这些饮料大多蛋白质和其他重要营养素含量低。

还有哪些其他饮料我不应该给孩子喝?

不要给孩子喝含糖或含咖啡因的饮料。

例如：

果汁	
风味牛奶	Kool-Aid
汽水	无糖饮料
茶/咖啡	奶茶
运动饮料	水果饮料
维生素水	能量饮料

这些饮料可能会影响孩子的健康。茶还会干扰孩子从食物中吸收铁的能力。

孩子们不需要果汁

果汁里的糖和汽水里的一样多！给孩子吃水果而不是果汁。水果可为他们的饮食增加纤维，比果汁的含糖量少很多。

CCO/jarmoluk/Pixabay.com

不建议给孩子喝果汁，即使是含 100%水果的果汁或稀释果汁也不建议。经常喝果汁的孩子可能会摄入过多的糖、少吃有营养的食物，而且更容易蛀牙。

最佳选择是全天给孩子喝白水，用餐时喝牛奶或未加糖的强化豆奶。

让孩子多喝水的小窍门

- 让孩子挑一个特别的杯子或水瓶
- 将水瓶放在冰箱里或桌子上，使孩子容易拿到
- 外出时带一个可重复使用的水瓶
- 装入冷水
- 将黄瓜片或薄荷加入水中
- 使用有趣的可重复使用的吸管
- 特殊场合用浸泡了水果的水代替果汁

有关孩子营养的问题，请拨打 8-1-1 致电 HealthLinkBC 向注册营养师咨询。

网络：
请访问 fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/pregnancy-and-baby/life-with-your-toddler-6-24-months/healthy-eating-for-toddlers/healthy-eating-habits-for-toddlers

扫描二维码
访问资源