



嬰兒、幼兒及學前兒童

為奉行LIVE 5-2-1-0的孩子做好準備

- Live 5-2-1-0 把有關適當營養和體育活動的資訊簡化成四項為孩子而設的簡易準則。
- 在一星期的大部分日子能做到 5-2-1-0，將有助孩子茁壯成長。
- 雖然“Live 5-2-1-0”是 5 至 12 歲孩子的恰當目標，但對 0 至 4 歲的孩子，這準則需要稍作調整。

多點活動！

- 雖然每天 1 小時的活躍玩耍對所有孩子的健康都有好處，但多多益善！
- 當孩子年紀很小及正在發展諸如爬行、走路和奔跑等活動技巧時，他們需要很多空間和時間去練習。0 至 4 歲的孩子每天需要活躍玩耍 180 分鐘（即 3 小時），才會得到最理想的健康益處。
- 閱讀加拿大幼童體育活動準則 (Canadian Physical Activity Guidelines for the Early Years) (0 至 4 歲的孩子)：csepguidelines.ca/guidelines/early_years

少點呆坐！

- 要讓嬰兒和幼兒有時間活動，限制他們在醒著期間久坐不動多長時間，也是很重要的。這方面包括長時間坐著，或每次受約束超過一小時（例如在嬰兒車上、高腳椅子上或汽車安全座椅上）。
- 2 歲以下的孩子不宜有看屏幕的時間（包括電視、電腦及諸如智能電話和平板電腦等手持式設備）；2 至 4 歲的孩子每天看屏幕的時間就應該限於 1 小時以下。
- 閱讀加拿大幼童久坐行為準則 (Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for the Early Years) (0 至 4 歲的孩子)：csepguidelines.ca/guidelines/early_years

增加至 5！

- 孩子到了 4 歲大的時候，應該以每天吃 5 份蔬果為目標；2 至 3 歲的孩子就應該以每天吃 4 份為目標。
- 請瀏覽 Healthy Families BC 網站 (healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting)，取得有關懷孕、嬰兒、幼兒及學前兒童的健康資訊。
- 請瀏覽 Fraser Health Best Beginnings 網站 (bestbeginnings.fraserhealth.ca)，取得為婦女、準父母及有 2 歲或以下嬰幼兒的家庭而設的健康資訊和資源。



Infants, Toddlers and Preschoolers (Chinese Traditional)
Catalogue # 264794 (March 2022)
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

in support of the
Live 5-2-1-0
INITIATIVE

live5210.ca