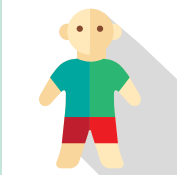
Chinese Simplified



家有 4到6岁的孩子

Your Child at 4 to 6 years

这是孩子开始上学、获得许多新技能并更具独立性的阶段。开学季是确保孩子进行最新定期健康检查（例如牙科、听力和视力）的好时机。

以下是要考虑的一些有关健康的问题。

健康饮食

健康饮食是您和孩子共同的责任。要使孩子成为健康饮食者：

您选择：

- 孩子的**饮食时间：**每天提供3顿正餐并安排2至3次零食时间。
- 孩子**吃饭的地方：**最好是与家人一起坐在餐桌旁享用。
- 孩子**所吃的食物：**例如提供《加拿大健康饮食指南》中推荐的各种家庭食物。

孩子选择：

- **吃不吃。**
- **吃多少。**孩子的食欲每天有所不同，这是正常的。

请尽量：

- 在孩子口渴时，给孩子喝白水。在正餐和零食之间仅提供白水。
- 每天在正餐或零食时提供500毫升（2杯）原味巴氏灭菌牛奶（或强化羊奶）、原味强化豆浆或其他植物性饮料。每天提供各种富含钙的食物。
- 不给孩子喝含糖饮料，例如100%果汁、甜味牛奶和甜味植物性饮料。如果您选择给孩子喝果汁，请将其限制为每天不超过125毫升（½杯），并且仅作为正餐或零食的一部分。不应给幼儿喝能量饮料、汽水、咖啡、茶和含有糖替代品的饮料。

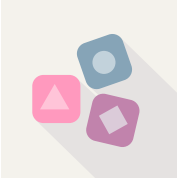
	是	否
孩子是否每天饮用500毫升（2杯）原味巴氏灭菌牛奶（或强化羊奶）、原味强化豆浆或其他植物性饮料？	□	□
孩子是否和家人一起吃饭？	□	□
孩子在正餐和零食之间是否只喝水？	□	□

视力

- 为防止眼睛疲劳，请让孩子与平板电脑、手机和电脑等所有屏幕至少保持3米（8至10英尺）的距离。
- 在BC省，每年的基础眼科检查对18岁及以下的孩子是免费的。
- 您可以在BC省验光师管理院（College of Optometrists of British Columbia）的“Find an Optometrist”寻找验光师）数据库找到您附近的验光师。
- 有些孩子可能有资格获得BC省健康儿童计划（BC Healthy Kids Program）的免费眼镜、听力和基本牙医保险。请拨打电话1-866-866-0800，了解详细信息。

	是	否
孩子的视力好吗？	☐	☐
孩子过去一年中是否接受过验光师做的眼科检查？	☐	☐

安全



- 请让孩子坐在带有5点式安全带的汽车座椅上，直到孩子长大超过最大限值。之后可让他们坐在加高座椅中。
- 孩子必须使用加高座椅直至年满9岁或身高145厘米（4英尺9英寸），以先达到者为准。这是法律的要求。
- 当孩子坐在加高座椅中时：
  - 请调整肩带，使其横跨肩膀，而不是颈部。
  - 请调整腰带，使其横跨臀部，而不是腹部。
- 所有13岁以下的儿童都要安置在车辆后座上，无论他们是否使用加高座椅。
- 孩子在机动车辆内及周围时，请帮助他们保持安全。教导孩子关于街道、汽车和其他车辆危险的基本规则。
- 确保孩子拥有合适的自行车头盔并正确佩戴。这会减少孩子头部严重受伤的几率。

	是	否
孩子是否是坐在车辆后座的加高座椅中？	☐	☐
孩子在骑自行车或踏板车时是否佩戴合适的头盔？	☐	☐

fraserhealth

健康的微笑

- 每天用含氟牙膏给孩子刷牙两次。孩子可能开始自己刷牙，应有一位成年人帮助完成清洁过程。至少在孩子8岁之前，您还是需要帮助和监督他们刷牙。
- 每天至少使用一次牙线或牙签清洁孩子的牙缝。
- 孩子的乳牙通常在6岁左右开始松动脱落。请让松动的牙齿自行脱落。
- 学龄儿童每年应该去看牙医1到2次。

	是	否
您的孩子是否每天用豌豆大小的**含氟**牙膏刷牙两次?	☐	☐
您是否监督孩子刷牙?	☐	☐
您是否每天用牙线给孩子清洁牙齿?	☐	☐

健康成长和发展

- 和孩子交谈。读书给孩子听。这将对孩子的沟通能力产生很大影响。
- 每天看屏幕的时间不要超过2小时。这对于孩子的身心健康很重要。
- 每天鼓励孩子**至少有一小时**的活跃玩耍时间。这可以是骑自行车、散步、在公园玩耍、跳绳等。
- 睡眠对于学龄儿童来说很重要。良好的睡眠质量有助于孩子集中注意力、有良好的记忆和表现。这有助于他们成为成功的学习者。
- 5至13岁的孩子每晚应有9至11个小时的不间断睡眠。每天的睡眠和起床时间应该统一。
- 为了让孩子适应较早的就寝时间，最好循序渐进，如果可能的话，在两周内完成调整。

	是	否
孩子的听力好吗?	☐	☐
孩子是否与他人交谈并使用长度至少为5至8个单词句子?	☐	☐
孩子夜里是否有9到11个小时的睡眠?	☐	☐
孩子是否会安慰其他不开心的人?	☐	☐
孩子是否可以轻松与父母或照顾者分离?	☐	☐
孩子是否能在很少帮助的情况下自己解开纽扣、拉开拉链或穿衣服?	☐	☐

如果您对上述任何问题的回答为“否”或需要进一步支持：

请咨询您的家庭医生

或

致电8-1-1

或

致电您当地的公共卫生部门，
向公共卫生护士咨询

?

了解更多信息：

healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting

fraserhealth.ca/childandyouth

fraserhealth

Better health. Best in health care.

Catalogue # 268129 (March 2023) Chinese Simplified
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca