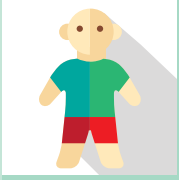


您的孩子 4至6歲時

Your Child at 4 to 6 years

這是孩子開始上學、獲得許多新技能及在自主方面向前邁進的階段。開學是個大好時機，去確保孩子在諸如牙齒、聽力和視力等定期健康檢查方面，並沒有誤期。

以下是一些要考慮的健康問題：

健康飲食

健康飲食是您和孩子之間的一種共同責任。想幫助孩子做個吃得健康的人：

您選擇：

- 孩子**何時**進食，做法是每天提供3頓正餐及2至3次定時零食。
- 孩子在**何處**進食，最理想的是坐在餐桌前與家人一起進食。
- 給孩子吃**什麼**食物，例如提供選自加拿大食品指南的各種各樣家庭食品。

孩子選擇：

- **是否**進食。
- 吃**多少**。孩子的食慾天天不同，這是正常的。

嘗試：

- 當孩子口渴時給他喝淡水。在正餐和零食時間之間只給孩子喝淡水。
- 每天在正餐或零食時間給孩子喝500毫升（2杯）原味巴斯德消毒牛奶（或強化羊奶），或原味強化豆奶或豆漿。每天給孩子吃各種各樣含豐富鈣質的食物。
- 不要給孩子喝含糖飲品，例如100%水果汁、加糖牛奶及加糖豆漿。如果您選擇給孩子喝水果汁，一天最多125毫升（½杯），並且只是作為正餐或零食的一部分。不應給幼童喝能量飲料、汽水、咖啡、茶以及含代糖的飲料。

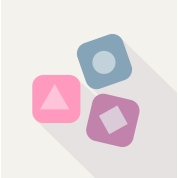
	是	不是
孩子是不是每天喝大約500毫升（2杯）原味巴斯德消毒牛奶（或強化羊奶），或原味強化豆奶或豆漿？	□	□
孩子是不是和家人一起吃飯？	□	□
孩子在正餐和零食時間之間是不是只喝淡水？	□	□

視力

- 為防止眼睛疲勞，要孩子與所有屏幕，例如平板電腦、電話及電腦，都保持至少3米（8至10呎）的距離。
- 在卑詩省，未滿18歲的兒童每年都可接受免費的基本眼科檢查。
- 您可以在卑詩視光師學會（College of Optometrists of British Columbia）的“Find an Optometrist”（尋找視光師）數據庫裏找到就近您的視光師。
- 有些兒童可能符合條件獲得卑詩健康兒童（BC Healthy Kids Program）計劃提供的免費眼鏡、聽覺輔具和基本牙科資助。詳情請電1-866-866-0800。

	是	不是
孩子是不是視力良好？	☐	☐
孩子在過去一年是不是有接受視光師的眼科檢查？	☐	☐

安全



- 要孩子坐在有5點式安全帶的汽車座椅上，直至他的個子超出上限。然後改為讓他使用加高座椅。
- 孩子必須使用加高座椅，直至他至少9歲大或身高145厘米（4呎9吋），以較先者為準。這是法律規定的。
- 當孩子坐在加高座椅上時：
  - 調較肩帶以配合肩膀而不是頸部。
  - 調較安全腰帶以配合臀部而不是腹部。
- 將所有13歲以下的兒童都安置在車輛的後排座位，無論他們是否使用加高座椅。
- 幫助孩子在機動車輛之內和周圍保持安全。教導孩子認識有關街道、汽車和其他車輛的危險性的基本規則。
- 確保孩子有合身的單車頭盔，並且佩戴得正確。這可減低孩子頭部受重傷的機會。

	是	不是
孩子是不是坐在車輛後排的加高座位上？	☐	☐
孩子騎單車或玩踏板車時是不是佩戴了合身的頭盔？	☐	☐

fraserhealth

健康的笑容

- 每天用氟化物牙膏刷孩子的牙兩次。孩子可以開始刷牙，成人應該幫忙完成清潔過程。您仍需要幫忙和監督孩子刷牙，直至孩子8歲大。
- 用牙線或牙線棒每天清潔孩子的牙縫至少一次。
- 兒童通常在6歲左右開始換牙，乳齒脫落。讓鬆動的牙齒自行脫落。
- 學齡兒童每年應該去見牙醫1至2次。

	是	不是
孩子是不是用豌豆一般大小的**氟化物**牙膏每天刷牙2次？	☐	☐
您是不是有監督孩子刷牙？	☐	☐
您是不是有用牙線每天清潔孩子的牙齒？	☐	☐

健康成長和發展

- 和孩子聊天。念書給孩子聽。這將會對孩子溝通的能力有很大影響。
- 限制屏幕時間，每天最多2小時。這樣做對孩子的身體和精神健康是很重要的。
- 鼓勵每天活躍玩耍**一小時或以上**。這可以是騎單車、步行、在公園玩耍、跳繩等等。
- 睡眠對學齡兒童很重要。優質睡眠有助孩子集中精神、記住事物及行為端正。這有助他成為一個成功的學習者。
- 5至13歲的兒童每晚應該有9至11個小時的不間斷睡眠。睡眠和起床時間每天應該是差不多同一時間。
- 想要孩子適應早點上床，最好慢慢來，可能的話用2個星期。

	是	不是
孩子是不是聽力良好？	☐	☐
孩子是不是有和別人談話並使用句子長達至少5至8個字？	☐	☐
孩子晚上是不是有9至11個小時的睡眠？	☐	☐
孩子是不是會安慰其他感到難過的人？	☐	☐
孩子是不是很容易與家長或照顧者分開？	☐	☐
孩子是不是能夠解開鈕扣、拉開拉鏈或在沒有什麼幫忙下自行穿衣服？	☐	☐

如果您對以上任何一條問題回答“不是”，或者希望獲得進一步的支援：

去見您的家庭醫生

或

致電8-1-1

或

致電您區內的公共衛生部門，
找公共衛生護士談談

?

想取得更多訊息：

healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting

fraserhealth.ca/childandyouth

fraserhealth

Better health. Best in health care.

Catalogue # 268130 (March 2023) Chinese Traditional
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca