

这些信息适用于

12至24个月大的儿童

8个健康习惯

让孩子吃多种多样的健康食物

一种新的食物，也许需要很多次给孩子提供试吃的机会。
要是孩子开头不喜欢，那么可以等慢些时候再试试。

重视睡觉和休息

在24小时内最好有11至14小时的
优质睡眠时间（包括午睡），
而且按时入睡，按时醒过来。

鼓励宝宝自己吃多种多样的 健康家庭食物

不要吃高糖、高盐、
高脂肪的食物。

不要看电视

试着阅读、唱歌、
猜谜语、讲故事。

注意宝宝饥饿和 太饱的征兆

让您的孩子决定
喝多少、喝多快。



天天活动，每天 至少活动3个小时

坐的时间少一些，
多花一些时间一起玩、
一起动动。



用杯子喝水、喝牛奶

在12个月后最好不要用宝宝奶瓶。
不要喝果汁、软饮料、调味牛奶、
茶或甜酒。



您可以继续母乳喂养 12个月甚至更久

如果不用母乳喂养，可以让
婴儿喝全脂牛奶。没有必要
喝婴幼儿配方奶。



让我们一起实现
健康好身体

healthykids
for professionals

该网站介绍了更多的健康习惯常识：healthyliving.nsw.gov.au
该网站为医务人员提供了更多的资料：pro.healthykids.nsw.gov.au



健康 饮食
积极 生活

Simplified Chinese