

健康的习惯

有利于身心发育

1-2岁

健康进食为幼儿提供玩耍、成长和学习的能量。

运动和睡眠带来健康的大脑和身体。



提供5大类食物中多种食物

包括不同颜色和口感。增加新食物时，可能要给很多次他们才会尝一下。幼儿食物里不需要额外添加糖和盐。



用不同的家庭食品帮孩子学会自主进食

与孩子一起烧饭吃饭能鼓励他们尝试新食物并培养社交技能。



建立定时用餐习惯

让孩子自己选择是否想吃饭、吃多少以及想吃餐盘里哪些东西。一起吃饭有助于建立健康的饮食习惯。



母乳可以喂到12个月或更久

如果不是母乳喂养，可以给孩子喝全脂牛奶。12个月后他们不需要喝婴幼儿配方奶粉。



用杯子喝水喝奶

水和奶是对孩子健康和牙齿最有益的选择。尽量到12个月时停用奶瓶。



早晨和睡前要刷牙

这有助于宝宝长出健康的牙齿，保持牙龈健康，有益于他们的微笑、进食、讲话和社交。



幼儿需要充分的睡眠才能生长、学习和发育

每天尽量睡足11至14个小时(包括小睡时间)，睡眠时间要规律。



尽量每天至少活动3小时，包括消耗大量体力的玩耍

运动和玩耍有益于情绪和睡眠，也有助于发展平衡和协调等技巧。运动玩耍越多越好。

试一些让全家动起来的活
动，比如跳舞或积极活跃
的游戏。



无电子屏幕时间对幼儿最有益

读书、唱歌、拼拼板或讲故事都是帮助孩子学习和发育的有趣方式。

要了解更多健康习惯，请扫描二维码



低成本食材
营养菜谱



免费全家项目



抚养孩子网络
——给所有年
龄的建议。

