

# 健康的習慣

## 有利於身心發育

1-2歲

健康進食為幼兒提供玩耍、成長和學習的能量。

運動和睡眠帶來健康的大腦和身體。



### 提供5大類食物中多種食物

包括不同顏色和口感。增加新食物時，可能要給很多次他們才會嘗一下。幼兒食物裡不需要額外添加糖和鹽。



### 用不同的家庭食品幫孩子學會自主進食

與孩子一起做飯吃飯能鼓勵他們嘗試新食物並培養社交技能。



### 建立定時用餐習慣

讓孩子自己選擇是否想吃飯、吃多少以及想吃餐盤裡哪些東西。一起吃飯有助於建立健康的飲食習慣。



### 母乳可以喂到12個月或更久

如果不是母乳餵養，可以給孩子喝全脂牛奶。12個月後他們不需要喝嬰幼兒配方奶粉。



### 用杯子喝水喝奶

水和奶是對孩子健康和牙齒最有益的選擇。儘量到12個月時不再用奶瓶。



### 早晨和睡前要刷牙

這有助於寶寶長出健康的牙齒，保持牙齦健康，有益於他們的微笑、進食、講話和社交。



### 幼兒需要充分的睡眠才能生長、學習和發育

每天儘量睡足11至14個小時（包括小睡時間），睡眠時間要規律。



### 儘量每天至少活動3小時，包括消耗大量體力的玩耍

運動和玩耍有益於情緒和睡眠，也有助於發展平衡和協調等技巧。運動玩耍越多越好。

試一些讓全家動起來的活動，比如跳舞或積極活躍的遊戲。



### 無電子螢幕時間對幼兒最有益

讀書、唱歌、拼拼板或講故事都是幫助孩子學習和發育的有趣方式。

要瞭解更多健康習慣，請掃描二維碼



低成本食材  
營養菜譜



免費全家項目



撫養孩子網路——給所有年齡的建議。

