

健康的习惯

让孩子茁壮成长

3-17岁

健康进食为孩子提供玩耍、成长和学习的能量。

运动和睡眠带来健康的大脑和身体、促进注意力集中。



每天从健康的早餐开始

这有助于孩子集中精神。健康的早餐包括粥、低糖全麦麦片、鸡蛋、全麦吐司、米饭、蔬菜、水果和酸奶。



每天保持活跃

3-5岁: 每天至少3个小时的活跃时间, 包括1小时的消耗大量体力的玩耍。

5-17岁: 每天至少做1小时让心跳加快、增强体力的活动, 以及几小时的适度运动, 比如走路去学校。



提供5大类食物中多种食物

来促进健康, 包括充足的蔬菜、水果、麦片和谷物食品、乳制品或添加钙的植物替代品、肉、鸡、鱼、海鲜、蛋、豆类、坚果和种子类。



掌握屏幕时间及静坐与其它活动之间的平衡

在屏幕时间和静坐间穿插其它活动有益发育。屏幕时间应限制在:

3-5岁: 每天不超过1小时。

6-17岁: 每天不超过2小时(不包括学校活动)。



提供健康的零食

健康的零食为孩子在两餐之间提供能量。可以试一下水果、蔬菜、坚果、酸奶或全麦面包/饼干和芝士。



每天喝水要充足

水是最有助于身心发展的饮品, 也能保持牙齿和牙龈健康。



尽量一起用餐

分享食物、一起下厨能鼓励孩子尝试不同的健康食品, 也是与家人一起度过美好时光的好办法。



良好的睡前习惯帮助孩子获得充足睡眠。尽量做到:

3-5岁: 每天10-13小时(包括小睡时间)。

6-13岁: 每晚9-11小时。

14-17岁: 每晚8-10小时。



早晨和睡前要刷牙

健康的牙齿和牙龈有益微笑、进食、讲话和社交。

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
孩子的建议。

