

健康的習慣

讓孩子茁壯成長

3-17歲

健康進食為孩子提供玩耍、成長和學習的能量。

運動和睡眠帶來健康的大腦和身體、促進注意力集中。



每天從健康的早餐開始

這有助於孩子集中精神。健康的早餐包括粥、低糖全麥麥片、雞蛋、全麥吐司、米飯、蔬菜、水果和優酪乳。



提供5大類食物中多種食物

來促進健康，包括充足的蔬菜、水果、麥片和穀物食品、乳製品或添加鈣的植物替代品、肉、雞、魚、海鮮、蛋、豆類、堅果和種子類。



提供健康的零食

健康的零食為孩子在兩餐之間提供能量。可以試一下水果、蔬菜、堅果、優酪乳或全麥麵包/餅乾和芝士。



每天喝水要充足

水是最有助於身心發展的飲品，也能保持牙齒和牙齦健康。



儘量一起用餐

分享食物、一起下廚能鼓勵孩子嘗試不同的健康食品，也是與家人一起度過美好時光的好辦法。



早晨和睡前要刷牙

健康的牙齒和牙齦有益微笑、進食、講話和社交。



每天保持活躍

3-5歲：每天至少3個小時的活躍時間，包括1小時的消耗大量體力的玩耍。

5-17歲：每天至少做1小時讓心跳加快、增強體力的活動，以及幾小時的適度運動，比如走路去學校。



掌握螢幕時間及靜坐與其它活動之間的平衡

在螢幕時間和靜坐間穿插其它活動有益發育。螢幕時間應限制在：

3-5歲：每天不超過1小時。

6-17歲：每天不超過2小時（不包括學校活動）。



良好的睡前習慣幫孩子獲得充足睡眠。儘量做到：

3-5歲：每天10-13小時（包括小睡時間）。

6-13歲：每晚9-11小時。

14-17歲：每晚8-10小時。

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
孩子的建議。

