

早起步
让您的学龄前儿童
保持一个健康的体重



为您 1-5 岁的孩子拥有活跃的生活和健康的饮食
提供简单实用的建议

早起步 让您的学龄前儿童 保持一个健康的体重



健康的学龄前儿童有不同体形和大小。然而，越来越多的孩子正变得超重。

下面是一些原因，为什么有这么多的儿童增加太多的体重。

孩子们吃：

- 更多的热量。
- 较大份额的食物。
- 更多的餐厅食物。
- 更多的方便食品。
- 较少的水果和蔬菜。
- 减少牛奶而增多果汁和易拉罐饮料。

孩子们减少体力活动，是由于：

- 更多"坐着"的活动（如看电视，玩电脑，玩视频游戏）。
- 减少户外游戏。
- 父母担心子女在居民区的安全。

您的孩子得到多少睡眠？

没有得到充足睡眠的幼儿有更大的可能性
超重或肥胖



目录

- 02 肥胖对健康的影响
- 03 家庭饮食习惯
- 04 倾听你的身体
- 05 我渴了
- 06 在家中的健康选择
- 07 在家外的健康选择
- 08 给您 1 - 2 岁孩子的参考菜单
- 09 给您 2 - 3 岁孩子的参考菜单
- 10 给您 4 - 5 岁孩子的参考菜单
- 11 家庭活动
- 12 与您的孩子在家里分享乐趣
- 13 有趣的室内活动
- 14 有趣的户外活动
- 15 与您的孩子分享社区活动的乐趣
- 16 屏幕时间
- 17 参考



肥胖对健康的影响

儿童肥胖是一个重大的健康问题。在加拿大，在不到 18 岁的孩子里有 26 % 超重或肥胖。正因为如此，越来越多的儿童正在发展通常发生在成年人身上的慢性疾病。

您知道吗...

- 60 % 的肥胖儿童，年龄介乎 5-10 岁都至少有一个造成心血管疾病的危险因素，如高胆固醇和高血压。
- 研究表明，在 6 岁至 17 岁的肥胖儿童中，新例 2 型糖尿病从 1990 年的 4 % 增加到 2001 年的 45%。
- 约 33 % 的肥胖学龄前儿童和 50 % 的肥胖学龄儿童在成年后仍然保持肥胖的体态。

另外，超重或肥胖儿童经历情感痛苦。这可能造成他们缺乏自尊和信心不足。这还可以负面影响他们的人际关系和在学校的成功。



这本小册子将帮助您使您的孩子保持一个健康的体重

早起步 02



家庭饮食习惯

儿童并非天生知道哪些食品是健康的。

- 家长应每天给予健康的食品选择（三次正餐和三次零食）。
- 家长应该和他们的孩子们一起吃饭。

小孩子们知道什么时候饿什么时候饱。父母不应试图控制孩子吃多少。

父母和子女更有可能超重，如果他们经常吃高糖和高脂肪食物。诸如：



易拉罐



土豆片

儿童从他们的父母那里学到健康饮食和体力活动的生活方式。



早起步 03



倾听你的身体

家长可以帮助孩子了解身体发出的有关食物的信号。

1. 说下面的句子以帮助您的孩子了解饿和饱的感觉：
 - 我的肚子饿。你的肚子饿吗？现在是吃饭的时候吗？
 - 我的肚子饱了。你的肚子饱了吗？现在是该停止吃了吗？
2. 在谈笑中使膳食有乐趣，以帮助您的孩子吃慢些。
3. 有时候孩子认为饿的时候，其实他们只是渴了。

孩子们可能不觉得饱了，如果他们是：

- 在电视机前吃。
- 吃得太快。

家长不应该：

- 利用食物作为奖励（例如，“吃完你的胡萝卜你才能有一块饼干”）。
- 让孩子吃完他们盘子中的一切。
- 以给食物试图安慰一个难过的孩子。



压力和冲突会导致暴食



早起步 04



我渴了

水对儿童的健康很重要

家长要善于做经常饮水的榜样。

- 教导您的孩子渴时喝水。
- 在冰箱里常存有一大罐水。

如何配给果汁？

- 限制果汁约 1 / 2 杯（ 120 毫升）一天。
- 100 % 果汁口味甜是多数儿童最喜爱的饮料。
- 100 % 果汁是一个健康的选择，但饮用过多将增加额外的热量。
- 有些孩子因喝饱了果汁就不会有余地进食正餐和零食。

吃新鲜水果总比饮果汁好。新鲜水果含有纤维，维生素和矿物质。一定要把水果和蔬菜切成小块。



备以下零食给口渴的孩子们：

- 水，牛奶
- 水果如苹果，葡萄，瓜，去核樱桃和橙子
- 蔬菜如西红柿和黄瓜
- 100 % 果汁（每天 1 / 2 杯）



早起步 05



在家中的健康选择

父母决定在家里吃什么样的食物。

将健康食品摆在眼前 - 洗好并随时可吃。

- 柜台上常备一盘水果。
- 在冰箱里备好新鲜切好的蔬菜和色拉酱

使膳食和吃零食的时候充满乐趣。

- 每天准备健康的三餐和三次健康的小食。
- 保持小份额。
- 让孩子帮助准备食物。
- 给每个人准备相同的餐

做为工作出色的奖励，提供一次去公园或骑自行车兜圈的机会 - 而不是食物。



早起步 06



在家外的健康选择

今天，更多的餐饮是在家之外，往往是在快餐店。餐馆吃饭通常没有足够的蔬菜或水果。

使餐厅吃饭成为偶而一次的慰劳。

- "我应该喝什么？" 要牛奶或水，而不是汽水。
- "您的餐想要附带薯条吗？" 尝试用下列取代薯条：
 - 烤土豆
 - 附带的水果沙拉
 - 沙拉



你想要超大组合的饭菜吗？

- 说不！研究表明，大份额饭菜影响学龄前大孩子的体重。
- 当盘中有更多的食物时，年龄较大的儿童可能会吃得过饱。
- 要求额外的生菜，酸黄瓜和西红柿

汽水事实

在 1950:

一瓶汽水是 195 毫升。（7 盎司）

今天:

一瓶汽水是 591 毫升。（20 盎司）
增大了 3 倍！

早起步 07





给您 1 - 2 岁孩子的参考菜单

早餐	<ul style="list-style-type: none"> • 60 - 125 毫升 (1/4 - 1/2 杯) 富铁类谷物片 • 30 - 60 毫升 (2 - 4 汤勺) 水果小块 (甜瓜, 香蕉, 去皮苹果) • 125 毫升 (1/2 杯) 母乳或全脂牛奶
零食	<ul style="list-style-type: none"> • 60 - 125 毫升 (1/4 - 1/2 杯) 甜瓜, 香蕉 • 60 - 125 毫升 (1/4 - 1/2 杯) 农场奶酪 • 水
午餐	<ul style="list-style-type: none"> • 1/4 - 1/2 鲑鱼三明治。用全麦面包, 30 克 (1 盎司) 罐装鲑鱼和蛋黄酱做成。 • 30 - 60 毫升 (1/8 - 1/4 杯) 西葫芦条和鳄梨片 • 125 毫升 (1/2 杯) 母乳或全脂牛奶
零食	<ul style="list-style-type: none"> • 30 毫升 (2 汤勺) 鹰嘴豆酱 • 粗面烙饼切成小块 • 水
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> • 60 - 125 毫升 (1/4 - 1/2 杯) 番茄肉酱粗面通心粉 • 约有 30 - 40 克 (1 - 1 1/2 盎司) 肉 • 60 - 125 毫升 (1/4 - 1/2 杯) 煮熟的绿色豆类 • 125 毫升 (1/2 杯) 母乳或全脂牛奶
零食	<ul style="list-style-type: none"> • Cheerios®牌谷物片 7 - 15 克 (1/4 - 1/2 盎司) • 125 毫升 (1/2 杯) 母乳或全脂牛奶

早起步 08



给您 2-3 岁孩子的参考菜单

早餐	<ul style="list-style-type: none"> • 15 克 (1/2 盎司) 一碗全谷物片 • 125 毫升(1/2 杯)牛奶 (2%, 1%, 或脱脂) • 1/2 香蕉
零食	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 杯切开的葡萄 • 60-125 毫升(1/4 - 1/2 杯) 酸奶 • 水
午餐	<ul style="list-style-type: none"> • 125 毫升 (1/2 杯) 辣椒调味的肉类 • 1/2 一片全麦面包与非氢化人造黄油 • 60 毫升(1/4 杯) 红辣椒条和黄瓜片 • 125 毫升 (1/2 杯) 牛奶 (2%, 1%, 或脱脂)
零食	<ul style="list-style-type: none"> • 60 毫升 (1/4 杯) 胡萝卜条和花椰菜小花与沙拉酱 • 4 片全麦饼干 (15 克) • 少许煮熟, 冷却的红芸豆 • 水
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> • 40 克 (1 1/4 盎司) 鸡肉 • 60 毫升 (4 汤勺) 豌豆和玉米 • 125 毫升(1/2 杯) 糙米 • 125 毫升 (1/2 杯) 牛奶 (2%, 1%, 或脱脂) • 60 毫升 (1/4 杯) 干无花果
零食	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 全谷物面的松饼 • 1/2 杯切碎 (1 片) 菠萝 • 1/2 煮鸡蛋, 切碎 • 125 毫升 (1/2 杯) 牛奶 (2%, 1%, 或脱脂)

早起步 09



给您 4-5 岁孩子的参考菜单

早餐	<ul style="list-style-type: none"> • 125 毫升 (1/2 杯) 热谷类片 • 橙子瓣(1/2 - 1 橙子) • 125 毫升 (1/2 杯)牛奶 (2%, 1%, 或脱脂)
零食	<ul style="list-style-type: none"> • 125 毫升 (1/2 杯) 混合浆果 • 60 - 125 毫升 (1/4 - 1/2) 酸奶
午餐	<ul style="list-style-type: none"> • 香蕉卷: • 1 个 (约 35 克) 全麦谷物玉米饼 • 1/2 香蕉 • 12 毫升 (1 汤勺) 花生酱 • 125 毫升(1/2 杯) 牛奶 (2%, 1%, 或脱脂)
零食	<ul style="list-style-type: none"> • 60 - 125 毫升 (1/4 - 1/2 杯) 胡萝卜和芹菜条与沙拉酱 • 1/4 面包圈与非氢化人造黄油 • 几个花生仁或杏仁 • 水
晚餐	<ul style="list-style-type: none"> • 125 - 250 毫升(1/2 - 1 杯)牛肉炒菜: • 40 克 (1 1/2 盎司) 牛肉 • 125 毫升(1/2 杯) 混合蔬菜 • 125 毫升(1/2 杯) 全麦元 • 125 毫升 (1/2 杯) 牛奶 (2%, 1%, 或脱脂) • 125 毫升(1/2 杯)不甜苹果泥
零食	<ul style="list-style-type: none"> • 4 片全麦饼干 • 125 毫升 (1/2 杯) 牛奶 (脱脂, 1% 或 2%)

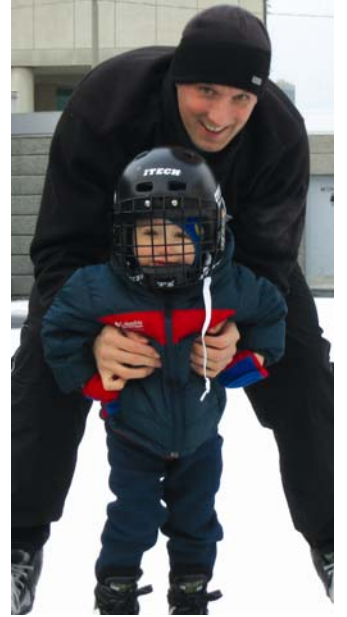
早起步 10



家庭活动

只有不到一半的加拿大儿童达到为健康成长和发育足够的活动量。（健康活跃的加拿大儿童，2006年）。幼儿时期是最好的时间学习如何身心活跃。

美国运动和体育教育全国协会（2002）指出，学龄前儿童唯一超过一个多小时不活跃的时间是他们正在睡觉的时候。学龄前儿童需要导向性身体活动，加总起来在每天至少要有60分钟。同时需要很多非导向性的体力活动。



榜样是很重要的。要做一个积极活跃的家庭。

鼓励邻里所有孩子有计划地参加活动：

- 集体步行或骑自行车。
- 游戏如足球，追踪游戏，捕捉游戏和T球。

家务事也算为活动！孩子可以帮助您：

- 清理玩具。
- 除尘。
- 分拣洗的衣服。
- 耙树叶。
- 种植花园。



早起步 11



与您的孩子在家里分享乐趣

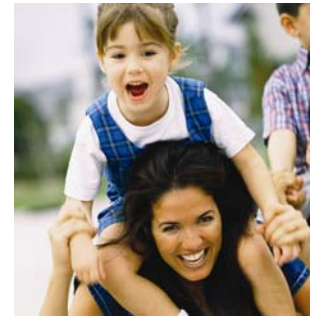
孩子们喜欢与他们爱的人分享活泼愉快的时光。这些有趣的时光将建立感情和信任。

趣味活动提示：

- 选择孩子快乐，吃过了饭和休息好的时候
- 起始于拥抱和交谈。
- 鼓励您的孩子尝试不同的活动。
- 以拥抱和赞美鼓励孩子付出的一切努力。
- 注意孩子疲倦和口渴的迹象。



观察您孩子的行为，发现他（她）喜欢什么。如果您的孩子微笑和高兴，重复同样的活动。一个孩子可能喜爱弹跳游戏，而另一位则可能喜欢慢摇摆动作。



需要趣味活动 的主意吗？

与您的孩子试玩有趣的活动，请访问：

- 趣味体能活动
[www.city.toronto.on.ca /health](http://www.city.toronto.on.ca/health)
- 儿童在行动：出生至 5 岁儿童的健身
www.fitness.gov
- 轻松，玩与教
www.investinkids.ca



早起步 12



有趣的室内活动

唱歌跳舞

由玩耍转到您孩子最喜爱的歌曲上，如“Hokey pokey”；“车轮上的公共汽车”；“头部和肩膀”，“膝盖和脚趾”。

假装动物园

叫出不同动物的名字，并要求每个人在房间里模仿每个动物的动作移动。

室内溜冰

在每一只鞋下放一张纸，然后向前和向后滑就象溜冰一样。

障碍赛

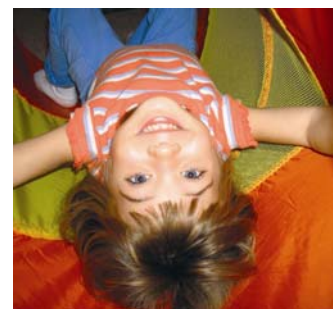
用箱，椅，枕头及其它物品创造一个障碍路线，用以跳越，爬下和绕过。

搭堡垒

用晒衣夹子在桌子间悬垂毛毯或床单。搭造一个堡垒，让孩子在里面玩耍。

捉迷藏

孩子们隐藏在房子不同的地方，一个孩子或家长去找他们。





有趣的户外活动

趣味冰球

用游泳池里的泡沫棍和软球玩打冰球。

玩球

踢，拍，滚，扔，或追一个球。



"我发现。。。"走路游戏

走路时，一孩子边走边呼唤："我用我的小眼睛发现了，这是_____".另一个人就会走到或跑到那个目标前。

寻宝

寻找有趣的石头，树叶，羽毛放进宝盒。



吹气泡

拿出泡沫溶液吹泡沫。努力去追赶抓破吹出的气泡。



粉笔画图

使用粉笔在人行道上画图或画动物脚印，并跟随脚印走。

早起步 14

与您的孩子分享社区活动的乐趣



探索您的社区都提供了什么！

- 去游乐场，公园区，社区泳池和体育场。
- 利用城区的步行和自行车道。
- 在温莎或雅斯郡寻找公园和游乐区：
 - 在温莎市寻找，请访问 www.citywindsor.ca
 - 在雅斯郡寻找，请访问 www.erca.org
- 在您当地的社区中心报名参加一些班，如游泳，体操，舞蹈等。



安大略幼儿中心

去当地的安大略幼儿中心。这些中心为您的孩子提供许多节目和趣味活动。寻找您附近的中心和其节目单：

电话： 519-255-5344

网址： www.ontarioearlyyears.ca 。



“唱儿歌做游戏”

从您当地公共图书馆或安大略幼儿中心借用“随节奏做运动：替代电视”的综合资料。

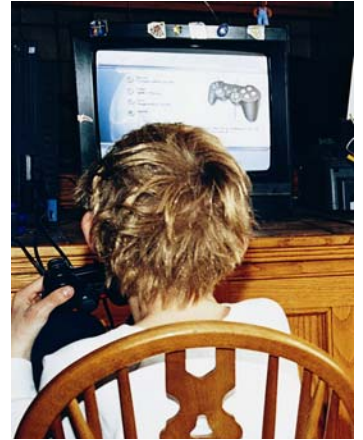


屏幕时间

屏幕时间（电视，电脑，所有的视频游戏等），每天应只限于一小时或少于一小时。尽早开始培养良好的生活习惯。

孩子们看大量的电视和玩大量的视频游戏就会减少活动。看电视还可能导致不健康的饮食，因为：

- 食品广告针对儿童。
- 广告中的食物，高脂肪，高热量。
- 小于 4 或 5 岁的孩子不能区分电视广告和电视节目的差别。
- 当孩子在电视前吃东西，他（她）可能不会注意到他们已经饱了的事实。



不要在孩子的卧室放电视或电脑

早起步 16

参考

Active Healthy Kids Canada. (2006). Canada's Report Card on Physical Activity for Children and Youth-2006. Toronto, ON: Author.

Canadian Institute of Child Health. (2004). Moving and growing: Physical activities for the first two years (2nd ed.). Ottawa, ON: Canadian Institute of Child Health and the Canadian Child Care Federation.

Canadian Population Health Initiative. (2004). Overweight and obesity in Canada. Retrieved January 2, 2007, from www.cihi.ca/cphi

Goran, M.I., Ball, G. D. & Cruz, M.L. (2003). Obesity and risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease in children and adolescents. *Journal of Clinical Endocrinological Metabolism*, 88, 1414-27.

Hassink, S. G. (Ed.). (2006). A parent's guide to childhood obesity: A road map to health. American Academy of Pediatrics.

NutriSTEP. (2004). The ABC's of feeding preschoolers. Sudbury. ON: Nutrition Resource Centre and Best Start.

Plourde, G. (2006). Preventing and managing pediatric obesity: Recommendations for family physicians. *Canadian Family Physician*, 52, 322-328.

Satter, E. (2000). *Child of mine: Feeding with love and good sense*. Palo Alto, CA: Bull Publishing Company.

Statistics Canada. (2006). Health reports: Regional differences in obesity. (Catalogue No.11-001-XIE). *The Daily*. Retrieved August 22, 2006, from <http://www.statcan.ca/start.html>

Windsor-Essex County Health Unit. (2005). *Feeding your child: Easy helpful advice on feeding children from one year to five years*. Windsor. ON: Author.

Acknowledgement:

Adapted with permission from Healthy Kids - Healthy Weight, a joint project from the Michigan Department of Community Health and Michigan Department of Education.



制作发布：
温莎-雅斯郡卫生局
www.wechealthunit.org

温莎办公室
1005 Ouellette Avenue
Windsor, Ontario
N9A 4J8
519-258-2146 分机 1350

雅斯郡办公室
360 Fairview Ave. W.,
Suit 215
Essex, Ontario
N8M 3G4
519-776-5933 分机 1350

雷明顿办公室
215 Talbot Street E.
Lamington, Ontario
N8H 3X5
519-326-5716 分机 1350



©温莎-雅斯郡卫生局， 2008 年 11 月

“此譯本購自溫莎-雅斯郡多元文化協會並本著真誠提供. 溫莎-雅斯郡 衛生署
對譯文的準確性概不負責.”