

甜飲料

健康的食譜不需要甜飲料，因為甜飲料提供的營養不多。喝了甜飲料，孩子也許就飽了，沒有胃口吃其他食物。因為甜飲料含糖量高，所以還可能造成蛀牙，也是兒童超重的原因之一。

甜飲料包括：

- 軟飲料
- 調味礦泉水
- 調味奶
- 果味飲料
- 運動飲料
- 能量飲料
- 果汁飲料
- 果汁

如果偶爾提供甜飲料，那麼祇能讓孩子喝很少的數量，並且不要天天喝。為了限制糖分的攝入量，在讓孩子喝甜飲料時可以用水將甜飲料稀釋。

絕對不要讓孩子喝瓶裝的甜飲料，因為這樣可能導致蛀牙，還會降低孩子的食慾。如果非喝不可，也祇能倒一點在杯子裡給孩子喝。



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

繁體中文 (Traditional Chinese)



飲水的重要性

The importance of
drinking water

詳細資料請見：

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

本出版物中的所有資訊截止2013年1月是正確的。

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



水是生命必不可少的。嬰幼兒特別容易口渴和脫水，所以應該讓他們隨時都能喝到水。

甜飲料，即含糖量高的飲料，是『不能多吃的食物』。這些飲料祇能偶爾給孩子喝，而且數量應該很少。

嬰兒的飲水

母乳是嬰兒在大約六個月內的理想食物，以後也應該繼續作為主要的飲品，一直到至少十二個月大。然而，從大約六個月開始，可以讓嬰兒用奶瓶或杯子喝冷開水，作為額外的飲品。

學步兒童的飲水

孩子應該隨時能喝到水。在正餐和點心的時間一定要提供飲水；在正餐和點心之間也應該提供飲水。學步兒童已經能夠熟練地用杯子喝水，應該不必用奶瓶餵他們。

學齡前兒童的飲水

應該讓孩子能隨時喝到水。在提供正餐和點心時，應同時提供飲水；在用餐之間，一定要讓孩子可以自己去看自來水。鼓勵學齡前兒童自己從水壺倒水到杯子裡喝。學齡前兒童還應有自己的水壺，可以隨時自己喝水。

應該鼓勵學步兒童每天飲用大約一升液體。三到五歲的兒童每天需要大約1.2升液體。

怎樣為孩子提供飲水

- 在水壺裡裝進新鮮的自來水，放在孩子拿得到的地方。
- 天熱時，將水壺放在冰箱裡。
- 每天用有標記的水瓶為孩子準備一瓶清水，送到托兒機構去。
- 如果要去商店或公園，出門前裝好一瓶水。
- 大人應該以身作則，喝足夠的水。

純牛奶

不加調味品的純牛奶也是低齡兒童重要的飲品，可以在正餐或點心時間給十二個月以上的孩子喝。但要注意不要給孩子喝太多，尤其在餐前，因為孩子很容易喝飽了而吃不下飯菜。兩歲以上的孩子可以喝不加調味品的低脂奶。但低脂奶對兩歲以下的孩子不合適。

