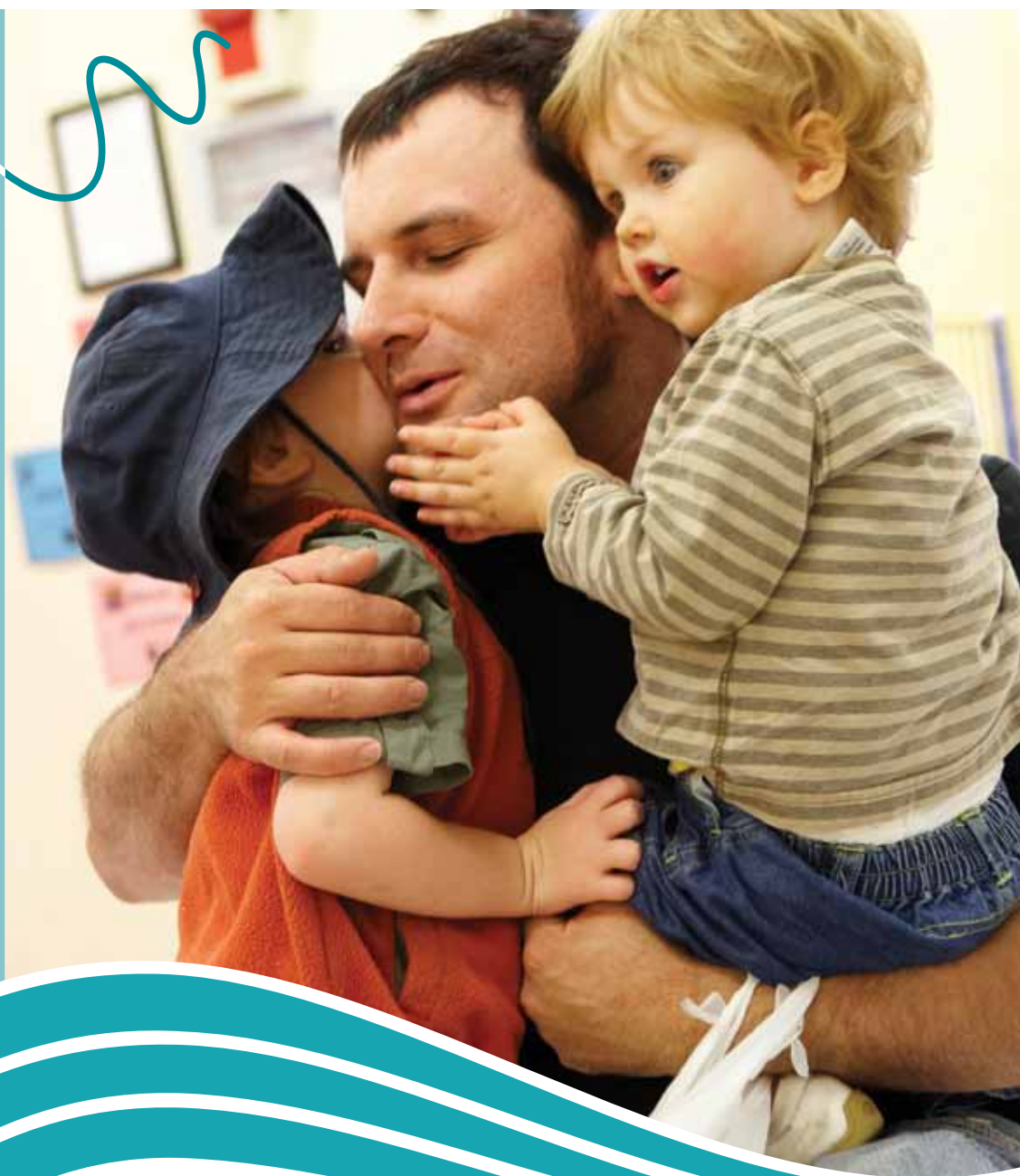


GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

嬰幼兒的健康飲食與體育活動

家庭手冊



FAMILY BOOK

繁體中文 (Traditional Chinese)



Australian Government

Department of Health and Ageing

部長序言

我非常高興地推薦《托兒機構中的健康飲食和體育活動指南》(*Healthy Eating and Physical Activity Guidelines for Early Childhood Settings*)。編寫這套材料，是澳大利亞政府的「幼兒計劃及肥胖應對計劃」(*Plan for Early Childhood and Plan for Tackling Obesity*)的一項重要內容。

童年可以說是人生中最重要時期。兒童應該從出生起就培養健康的習慣，為終生的健康和幸福打下基礎。有營養的食品和經常的體育活動，有助於兒童的正常發育與成長，降低今後患上生活方式相關慢性疾病的危險。

隨著更多的兒童入托，托兒機構可以在幫助選擇有益於兒童健康的營養和體育活動方面發揮重要作用。這套材料提供了實用的資訊和建議，有助於托兒機構負責人、護育人員和家長發揮上述作用。

編寫這套材料時，儘量使其適用於各種類型的托兒機構，包括幼兒園、家庭日間托兒所和學前班。其內容以經過證實的資料為依據，符合現有的兒童早期發展理念。

這套材料，與其他一系列項目——例如，所有四歲兒童在入學前的「兒童健康檢查」——以及諸如《為生活作準備——健康兒童的習慣指南》(*the Get Set 4 Life – habits for healthy kids Guide*)等資料是相輔相成的。

所有這些措施，都有助於保證澳大利亞所有兒童在一生中都有一個良好的開端，在今後能夠抓住人生的每一個機會。



衛生及老齡部部長

尼古拉•羅克森 (Nicola Roxon) 閣下

ISBN: 1-74186-913-7 出版物許可編號：10149

版權所有©澳大利亞聯邦 2009年

本著作受版權保護。除了《1968年版權法》允許的用途之外，未經聯邦政府事先書面允許，其任何部份均不得以任何手段予以複製。有關複製和版權的任何要求及諮詢，請與下列部門聯絡：Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600，也可以在下列網站發帖：www.ag.gov.au/cc

家庭手冊



目錄

部長序言	i
引言	2
第一部份：健康飲食	
母乳餵養	5
嬰兒配方奶	10
引進固體食物	13
家常食物	20
食物安全	42
第二部分：體育活動	
體育活動	51
從出生至一歲	54
一至五歲	59
第三部分：補充讀物	
補充資料	72
如何索取 Get Up & Grow 資料	76
鳴謝	77

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood 為嬰幼兒教育及護育機構提供了以事實為依據的非商業化一般資料，以幫助從剛出生至五歲的兒童養成健康的習慣。至於健康狀況或營養狀況比較特殊的兒童，則可能需要專業的醫療建議。

請讀者注意，這些資料可能包含目前已經辭世的澳大利亞原住民及托雷斯海峽島民的圖像。

本資料已經根據 *Infant Feeding Guidelines* (2012) 和 *Australian Dietary Guidelines* (2013) 進行了更新。

引言

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood 的一系列指南和相關資料，是由兒童保健及嬰幼兒領域的專業人員與澳大利亞衛生及老齡部密切配合而編寫出來的。在編寫過程中，還徵求了各州和領地政府的意見。

Get Up & Grow 這套資料的編寫目的，是供家長和護育人員應用於各種不同的托兒機構，並支持採取全國一致的方式改善兒童營養、促進兒童體育活動。在採用這套資料中提出的指南以及各項建議時，托兒機構還必須符合各州、領地或聯邦政府各項監管規定中的其他要求。

這些關於健康飲食和體育活動的資料，是以下列三個以兒童為重點的全國衛生主要文件為基礎的：

- *Australian Dietary Guidelines (2013)*和*Infant Feeding Guidelines (2012)*，這兩份文件構成了澳大利亞營養政策的基礎（請見第四部份：補充讀物）。
- *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*。編寫這套資料，是作為有關嬰幼兒體育活動各項政策和措施的指南（其摘要請見“第二部分：體育活動”的結尾）。

在收集、編寫這套資料的過程中，已經注意到澳大利亞的文化和



宗教是豐富多樣的。為了保證在編寫時能夠考慮到各種不同的需要，我們以調查和專題小組的形式在澳大利亞全國範圍內徵求了護育人員、相關專業人員以及家長的意見。這些諮詢對象包括了不同的群體：有些來自大城市、郊區和邊遠地區，有些來自多樣化的文化和語言背景，有些來自原住民或托雷斯海峽島民背景，還有些是殘疾兒童的護育人員。

這套資料包含了有關體育活動的建議，鼓勵護育人員及孩

子的家人重視孩子的玩耍，在一個良好的環境中經常為孩子提供玩耍的機會。此外，健康飲食指南則提倡為孩子提供各種健康食品以供選擇，並允許孩子按照自己的胃口進食。這些指南還提供了一些建議，介紹如何幫助孩子形成對於食物的正確態度：無論食物是托兒機構提供的還是家裡帶來的，他們都應該喜歡吃，而且吃得開心。

家人和護育人員對於兒童成長 有著重要的作用。

《家庭手冊》是 Get Up & Grow 這套資料的四本書之一，其目的是幫助父母和家人與托兒機構配合，培養嬰幼兒健康飲食及體育活動方面的良好習慣。關於健康飲食和體育活動的詳細資料，請見“第三部份：補充讀物”。

除了這套資料當中的四本書（《主管及協調員手冊》、《護育人員手冊》、《家庭手冊》和《兒童食物烹飪手冊》）之外，還有其他各種材料，比如，供托兒機構使用的海報和貼紙，以及供家長閱讀的傳單。這些傳單提供了適宜家庭使用的關於健康飲食和體育活動的補充資料。家人和護育人員對於兒童成長有著重要的作用。本書中的資料可以幫助您與托兒機構配合，共同幫助您的孩子發育成長。

母乳餵養



母乳是嬰兒的最佳食物，也是嬰兒在頭六個月左右所需要的唯一食物。在理想情況下，嬰兒在頭一年應該一直用母乳餵養；如果母親和嬰兒願意，母乳餵養的時間還可以延長。即使母親已經恢復工作，也未必不能繼續用母乳餵養——母親和嬰兒一旦適應了新的餵養方式，那麼就可以在母乳餵養的過程中獲得異乎尋常的共同感受。然而，有許多當母親的並不太清楚在恢復工作之後應該如何繼續用母乳餵養。

嬰兒進了托兒機構之後，如何進行母乳餵養？

如果嬰兒只有幾個月大而且母乳餵養順利，他們通常會樂於同時接受母親哺乳和奶瓶餵養。母親可以在早晨和晚上親自餵奶，並將擠好的母乳裝在奶瓶裡，供母親不在的時候餵食。7至8個月的嬰兒，往往能夠在白天用杯子喝母乳，而母親在的時候則可以親自餵奶。即使不在嬰兒身邊，母親也應把乳汁擠出來，這樣可以保持足夠的奶水分泌，同時在母親離開的時候可以用這些乳汁餵養嬰兒。



母親如何準備恢復工作？

關於嬰兒在托兒機構期間如何繼續母乳餵養，托兒機構應該有這方面的資料。您最好瞭解一下，在工作場所是否有地方可以擠母乳。一些比較大的公司設有專門地點；在其他工作場所，則可以找個小房間或者辦公室，然後把門鎖上，以保護隱私。此外，還要瞭解有沒有冰箱可以存放擠出的母乳。為了攜帶母乳，還需要一個隔熱的小容器，以及冰塊或一個冰凍的水壺。在恢復工作之前，應該先跟所在的機構討論自己的需要和可行的選擇。

托兒機構會幫助您對嬰兒的日常生活作出新的安排，還會提出一些實用的建議，幫助您在恢復工作之後繼續母乳餵養。

除非從事兼職工作或者工作地點離托兒機構很近，母親可能需要預先擠出乳汁，裝入奶瓶裡，以便在日間給嬰兒餵食。擠乳汁可以用手，也可以使用手動或電動吸乳器。無論使用哪種方法，都應該在恢復工作之前先練習練習，必要時可以尋求幫助。母親需在通常的哺乳時段將乳汁擠出。如果嬰兒是第一次用奶瓶吃奶，也應該提前練習。





準備恢復工作的注意事項：

- ❑ 跟托兒機構以及您所在的機構聯絡，落實有關恢復工作的細節和安排。
- ❑ 瞭解在工作場所可以在哪裡擠母乳、能否使用冰箱、在需要擠母乳時能否暫停工作。
- ❑ 無論選用哪種方法擠母乳，都應該事先練習。
- ❑ 嬰兒必須能夠用奶瓶吃奶（年齡較大的嬰兒也可以用杯子喝奶）
- ❑ 必須準備至少夠用兩天的奶瓶——有些用來裝一天之內擠出的母乳；有些用來裝寶寶在一天之內餵食的母乳，送到托兒機構去；或許還需要多一些奶瓶備用（要是有多餘的奶水，可以冷藏起來備用）。
- ❑ 必須有兩個隔熱的容器——一個用於將母乳帶去托兒機構，另一個用於將擠出的母乳從工作場所帶回家。
- ❑ 採用妥善的方法（比如，用永久記號筆寫，或者用筆寫在防水標籤上）在奶瓶上清楚標明嬰兒的姓名和餵食日期。即使奶瓶受潮，也不應該出現標籤脫落或筆跡模糊
- ❑ 請注意，如果您餵母乳，最安全的選擇是不要飲酒，並讓嬰兒遠離吸煙煙霧。



如何用擠出的母乳餵嬰兒？

- 在把母乳送到托兒機構時，應該使用已經消毒的塑料奶瓶。每次要餵的奶都應該分別用一個奶瓶來裝，而且每個瓶子所裝的奶應該足夠一次餵奶使用。攜帶奶瓶時，應該使用放有冰塊或冰水壺的隔熱容器。奶瓶上應該使用防水標籤或防水筆**清楚標明**嬰兒姓名和使用日期。
- 在給嬰兒餵食之前，奶瓶應存放在冰箱裡。
- 每個母親的乳汁都是為自己的孩子準備的，護育人員給嬰兒餵食的時候千萬不能拿錯了。在餵食之前，兩名工作人員會檢查奶瓶上的名字是否正確，並在嬰兒餵食記錄上簽名。

「攜帶奶瓶時，
應該使用隔熱容器。」



如果覺得在白天擠母乳有困難，應該怎麼辦呢？

如果母親不願意將多餘的母乳擠出來裝在奶瓶裡，或者發現越來越難以擠出母乳，那麼可以祇是在早上和晚上繼續親自哺乳，在日間則給孩子餵配方奶。如果一向都是採用母乳餵養的，許多當母親的在減少餵奶次數之後，都能夠繼續為孩子提供足夠的母乳，而許多較大的嬰兒也樂於接受這樣的餵養方式。如果真的決定在日間給嬰兒餵配方奶，那麼必須瞭解托兒機構有關這方面的指南。

「應該嘗試增加擠母乳的次數……」

一旦減少哺乳和擠母乳的次數，有些母親就會發現難以維持足夠的乳汁來供應次數有限的哺乳。在一段時間內，應該嘗試增加擠母乳的次數，儘量讓嬰兒重新得到足夠的母乳；否則，或許就應該接受這樣一個事實：嬰兒該斷奶了。

嬰兒到了一定階段就必須斷奶。這時候，您應該祝賀自己終於順利完成了一項任務——因為儘管有些當母親的表面上顯得很輕鬆，但又要照顧嬰兒，又要工作，又要餵奶擠奶，實在是很辛苦的。無論如何，您已經竭盡全力讓孩子的一生有了一個良好的開端。

澳大利亞母乳餵養協會能夠提供有關母乳餵養的詳細資料和幫助。其網址是：www.breastfeeding.asn.au。該機構的母乳餵養幫助熱線是：1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)。

嬰兒配方奶

是否應該給嬰兒餵配方奶？

母乳對嬰兒來說是最好的。不過，儘管幾乎每一位母親都能用母乳餵養新生兒，但極少數人卻因為生病或服用某些藥物而不能哺乳。如果對母乳餵養存在疑問，可以向哺乳顧問、醫生或社區保健護士諮詢。

母親可以選擇部分母乳餵養，並用合適的嬰兒配方奶作為嬰兒的補充食物。如果母親不能哺乳，或者決定不採用母乳餵養，那麼配方奶對嬰兒則是唯一的安全代用品。

一旦選擇使用嬰兒配方奶，那就應作為嬰兒在頭六個月大左右的唯一食物。在引進固體食物時，應該繼續餵食母乳或嬰兒配方奶，避免給嬰兒喝其他飲料，直至十二個月大時為止。

就像母乳餵養一樣，用奶瓶餵奶時，您也有機會摟抱著寶寶，跟寶寶說話。這樣不僅寶寶喜歡，並且這樣的人際關係對於嬰兒的成長和學習也很重要。

在餵奶的時候，母親一定要跟嬰兒在一起。千萬不要把奶瓶架起來，或讓嬰兒自己對著奶瓶吃奶，否則嬰兒就可能因為奶流得太快而嗆食，或造成耳部感染。



如何調配配方奶？

調配時需要奶瓶及奶嘴，這些用品每次使用前都要消毒。請務必按照包裝上的說明進行調配。仔細閱讀說明，用小勺量出適當數量的奶粉，放進適量的冷開水中，然後充分攪勻。在配方奶中不必添加任何其他東西。

在準備調製配方奶的用水時，應該將一壺清水燒開，煮沸30秒（如果使用自動電水壺，當開關自動跳開即可）。開水必須在冷卻後再使用。配方奶最好是在用奶瓶餵食前臨時調配；已經調配好的配方奶，可以在冰箱裡存放長達24小時，但不能超過這個時間。



加熱嬰兒配方奶一定要用水浴，時間不要超過10分鐘，絕對不能使用微波爐。這是為了保證奶瓶均勻受熱，不會燙到嬰兒的嘴。在餵奶之前，可以用手腕內側試一試奶的溫度——奶應該是溫的，不是燙的。餵奶之後，將奶瓶裡剩餘的奶倒掉。

清洗嬰兒的奶瓶

奶瓶必須消毒，保證不帶任何病菌。可以採用的方法很多，包括煮沸、電力消毒器、化學消毒、微波消毒器等。無論選擇哪種消毒方法，都必須認真按照說明操作。

如何提供在托兒機構里給寶寶餵食的配方奶？

家長每天都要為托兒機構提供已經消毒的奶瓶、奶嘴和預先量好的配方奶粉。這些都要清楚地標明日期和嬰兒姓名，並注明在奶粉中應該加入多少水。有些托兒機構或許會要求家長提供已經裝好適當份量冷開水的奶瓶，這樣護育人員在給嬰兒餵奶之前就不必燒水並等水冷卻。

不要每天在家裡先調配好嬰兒配方奶，然後送到托兒機構——這種做法是不安全的，因為事先調配的配方奶裡可能會滋生有害細菌。

能用牛奶作為嬰兒食物嗎？

嬰兒在大約十二個月大之前，不應該將牛奶作為主要飲品。在嬰兒的混合食物中可以添加少量全脂牛奶。兩歲以下的幼兒不宜喝低脂或減脂牛奶。

引進固體食物



嬰兒在大約 6 個月的時候就可以開始嘗試吃固體食物。大概在這個時期，嬰兒除了從母乳或配方奶獲得營養之外，還開始需要來自其他食物的營養。在嬰兒開始嘗試固體食物時，不要停止母乳餵養。在嬰兒開始嘗試固體食物時，不要停止餵母乳。

母乳餵養應該一直持續到嬰兒至少12個月大為止；如果母親願意，母乳餵養的時間還可以延長。在這個期間，採取母乳和固體食物混合餵養對嬰兒最為有益。如果採取部分母乳餵養或者使用配方奶，這些方式在孩子開始吃固體食物後都應繼續，直至嬰兒十二個月大為止。



怎樣知道何時可以開始引進固體食物？

表明嬰兒可以開始嘗試固體食物的一些跡象包括：

- 顯得對食物感興趣
- 食慾增加
- 只要大人稍加幫助，就可以坐直
- 可以控制好自己的頭和脖子

如果不能肯定孩子是否可以開始吃固體食物，請向托兒機構的護育人員、當地的醫生或兒童保健護士諮詢。

過多久就應該給嬰兒增加一種新食物？

祇要在首次餵食的食物中富含鐵質，就可以按照適合嬰兒的速度以任何順序引進食物。引進食物的順序和次數並不重要，亦不必緩慢引進固體食物。

「只要在首次餵食的食物中富含鐵質，就可以按照任何順序引進食物……」





哪些食物適合嬰兒食用？

應該為嬰兒提供豐富多樣的食物，包括不同的口味和口感。嬰兒的食物中不需要加鹽、糖或者其他調味品。如果需要在食物中添加液體，可以用母乳、冷開水或者調配好的嬰兒配方奶。如果食物需要添加更多液體，您可以添加冷開水或牛奶。



開始時僅給孩子餵糊狀食物，直到嬰兒學會順利地吃這些東西為止。嬰兒吃東西的技能進步很快，不久後就可以吃一些搗碎的食物。大約八個月大的時候，多數嬰兒能夠用自己的拳頭握住食物，或許還希望自己吃東西。應該鼓勵嬰兒使用自己的手和手指——這樣可以培養嬰兒的技能，這些技能不僅吃東西時有用，而且對於其他方面的學習也有幫助。手抓食物對嬰兒相當合適——比如，小片熟肉、煮過的或軟的水果或蔬菜以及麵包。

要預料到嬰兒在瞭解食物、學習進食的時候會弄得一塌糊塗，在學習使用杯子和湯匙的時候也會這樣。儘量在不那麼怕髒的地方餵食，或者用紙巾或抹布墊在嬰兒的座位底下。對這個年齡的嬰兒，您不必擔心怎樣教他們餐桌禮儀或是強迫他們「注意吃相」——他們在今後自然會學會這些事情的。

階段	嬰兒可以食用的食物舉例
初次引進食物（從六個月左右開始）	富含鐵元素的食物，包括強化穀類（例如大米）、蔬菜（例如豆類蔬菜、大豆、小扁豆）、魚類、動物肝臟、肉類、家禽肉、煮熟的普通豆腐）
十二個月前將要引進的其他營養食物	生、熟蔬菜（例如，胡蘿蔔、土豆、蕃茄）、水果（例如，蘋果、香蕉、甜瓜）、整個雞蛋、穀類（例如，小麥、燕麥）、麵包、意大利麵、堅果醬、烤手指餅和甜麵包、以及全脂乳酪、蛋奶糊和酸奶等乳製品
十二個月至二十四個月	家庭食物 巴氏消毒全脂奶

注意1：建議不要引進硬質、細小、圓狀和/或粘稠的固體食物，因為這類食物可能會造成噎食。

注意2：為預防肉毒桿菌中毒，不要給十二個月以下的嬰兒餵食蜂蜜。

堅果及其他堅硬食物

應當避免給三歲以下的幼童餵食噎食風險高的食物，例如，完整的堅果、種子、生胡蘿蔔、芹菜條和成塊的蘋果，因為這類食物的大小和/或形狀會增加吸入氣管和噎食的風險。不過，可以給六個月左右的嬰兒餵食堅果泥和堅果醬。



逐步用杯子餵食

嬰兒從小就可以學習使用杯子，通常從大約 7 個月起就可以培養這種重要技能。由於母乳可以用杯子來餵，有些母乳餵養的嬰兒可以完全不必使用奶瓶，直接開始用杯子餵奶，同時繼續由母親哺乳。過了 6 個月之後，可以用奶瓶或者杯子裝冷開水作為額外的飲料。

嬰兒不需要諸如果味飲料、軟飲料和果汁等甜飲料。甜飲料會降低嬰兒對營養食物的食慾，而且會增加齲齒的風險。因此，不應該讓嬰兒喝甜飲料，特別是瓶裝飲料。

「嬰兒不需要諸如果味飲料、軟飲料和果汁等甜飲料。」

在嬰兒六個月大之後（餵配方奶的嬰兒更早），雖然有時可以用奶瓶來喂水，但最好還是用杯子。到了大約 12 至 15 個月大，多數嬰兒在口渴時會自己拿杯子喝水，可以不再用奶瓶了。如果嬰兒到了第二年還繼續用奶瓶來餵，就可能會喝很多牛奶，從而降低了對其他食物的食慾，這樣就會增加缺鐵的可能性。嬰兒停用奶瓶可能會很困難，所以需要向托兒機構的護育人員、或所在地區的兒童保健護士尋求幫助或建議。

從用奶瓶餵食到杯子餵食，有些嬰兒過渡得很順利，但是有些還是喜歡用奶瓶。如果母親準備停止用奶瓶餵食，應該告訴托兒機構的護育人員，以便獲得他們的幫助。

停止奶瓶餵食的小竅門

- 開始時用杯子給嬰兒餵飲料（牛奶或水）。
- 一旦嬰兒在白天開始用杯子喝水，就不要再在嬰兒剛醒時用奶瓶餵食，而是改為用奶瓶餵水、用杯子餵牛奶。嬰兒可能需要幾天時間來適應這一變化。
- 嬰兒最難改的，往往是在睡覺時吮吸奶瓶。您可以讓寶寶用杯子喝點東西，抱著寶寶，講故事或者唱歌來哄寶寶睡。如果您願意，也可以用奶瓶來餵水。您應該有耐心，因為這個過程可能需要一段時間。





嬰兒噎食的危險

嬰幼兒更容易被食物、飲料噎到。所以，孩子吃東西的時候一定要坐著，而且應該一直有人照看。

孩子在學習吃飯的階段，常常會因為嘴巴被食物塞住而咳嗽或噴出食物。這跟噎食是不同的，家長不必擔心。但噎食如果導致無法呼吸，則屬於醫療緊急情況。

如何降低孩子噎食的危險

- 幼兒進食時，一定要有成人照看。
- 不要將嬰兒放在床上讓嬰兒吮吸奶瓶，也不要將奶瓶支起來餵食。
- 一定要等嬰兒發育到適當的階段才開始餵食固體食物。
- 祇有在孩子清醒的狀態下纔給他們餵食。
- 不要強迫孩子吃東西。
- 餵孩子吃口感適合的食物。開始餵一些又細又軟的食物，慢慢過渡到家常食物。
- 在餵食蘋果、胡蘿蔔和其他硬質水果和蔬菜之前，應將其磨碎、煮熟或者搗碎。
- 不要給嬰兒餵食成塊的、硬的生水果和蔬菜，以及堅果、爆米花或其他硬質、細小、圓狀和/或粘稠的固體食物。

家常食物

儘管孩子對營養的需要會隨著身體的發育而變化，但健康的飲食對孩子始終是很重要的。在12個月左右，孩子就可以開始吃家常食物。

幼兒需要多種多樣的營養食物，以利於身體發育和保持健康。孩子每天的胃口都不一樣，這是正常的。幼兒通常很清楚地知道自己有多餓、需要吃多少食物。您的任務是提供各種健康的食物讓孩子選擇。



什麼是基本食物類別？

基本食物類別當中的食物，提供了生存和生長必不可少的各種營養。這些食物也稱為「日常食物」，每一種食物都提供一系列的營養，對身體的功能都有某種作用。尤其是蔬菜、豆類和水果，可以預防疾病，對於健康的飲食是必不可少的。

基本食物類別是：

- 蔬菜和豆類
- 水果
- 谷類食品，大多數全麥和/或富含穀物纖維的食物，例如，麵包、穀類、大米、意大利麵、麵條、粥、小米、燕麥、藜米和大麥。
- 瘦肉和家禽肉、魚、蛋、豆腐、堅果、種子和豆類。
- 大多數減脂牛奶、酸奶、乳酪和/或替代品（減脂奶不適合兩歲以下的兒童）。

均衡的飲食應包括多種多樣的食品，五類食物中的每一類都有，而且有各種不同的口味與口感。我們每天吃的大多數食物，都必須從這五類食物中選擇。

另一方面，『不能常吃的食物』（見第26頁）則幾乎沒有營養價值，不是身體健康所必需的。應該限制孩子吃這類食物的數量。

澳大利亞飲食指南

指南1	達到並保持健康的體重、保持積極鍛煉、選擇適量營養飲食以滿足自己的能量需要。 • 兒童和青少年應當攝取成長和正常發育所需的充足營養食物。他們每天應當積極鍛煉，並定期參加體檢。 • 年紀較大的人士應當攝取營養食物，保持積極鍛煉，以維持肌肉的力量和健康的體重。
指南2	每天從以下五類食物中選擇多種富有營養的食物： • 足夠的蔬菜，包括不同種類和顏色的蔬菜和豆類 • 水果 • 谷類食物，大多數全麥和/或富含穀類纖維的食物，例如，麵包、穀物、大米、意大利麵、麵條、米粥、小米、燕麥、藜麥和大麥 • 瘦肉和家禽肉、魚類、雞蛋、豆腐、堅果和種子，以及豆類 • 大多數減脂牛奶、酸奶、乳酪和/或其替代品 (減脂牛奶不適合兩歲以下的兒童)。 飲用足夠的水。



指南3	限制攝入包含飽和脂肪、添加鹽分、糖分和酒精的食物。 a. 限制攝入飽和脂肪含量高的食物，例如，多種餅乾、蛋糕、酥皮糕點、餡餅、加工肉類、商家出售的漢堡、比薩餅、油炸食品、薯條、薯片及其他鹹味零食。 • 用多元不飽和脂肪和單一不飽和脂肪食物（例如，食用油、果醬、堅果醬/果泥和鱈梨等）取代富含飽和脂肪的高脂食物（例如，黃油、奶油、人造烹飪黃油、椰子油和棕櫚油等） • 低脂肪食物不適合兩歲以下的兒童。 b. 限制攝入添加鹽分的飲食。 • 根據標籤從類似食物中選擇含鈉較低的食物。 • 烹飪或就餐時不要向食物中添加鹽分。 c. 限制攝入加糖飲食，例如，糖果、加糖軟飲料、果味飲料、果汁飲料、維生素飲用水、能量飲料和運動飲料等。 d. 如果您選擇飲酒，要限制飲酒量。孕婦、打算懷孕或哺乳期婦女，最好不要飲酒。
指南4	鼓勵、支持和推廣母乳餵養。
指南5	注意個人飲食；安全製備和存放食物。

版權所有©澳大利亞聯邦政府 2013年。

麵包、穀類食物、米飯、意大利麵、麵條與其他穀物

麵包、穀類食物、米飯、意大利麵、麵條與其他穀物製成的食物，提供了身體用以產生能量的碳水化合物。這類食物中最好的選擇是全麥和全穀物麵包、穀類食物和咸餅乾。糙米、蒸粗麥粉、全穀物意大利麵和玉米粥等也是不錯的選擇。



蔬菜、豆類與水果

水果與蔬菜供應維生素、礦物質和纖維，在每天的正餐與點心中都應該有。應該選擇多種多樣的水果、蔬菜和豆（包括不同的顏色、口感與口味），以提供各種不同的維生素與礦物質。

牛奶、酸奶、奶酪和其他乳製品

純奶、奶酪與酸奶都是最常見的乳製品，也是食物中鈣質的主要來源。攝入足夠的鈣質，對於骨骼和牙齒的健康非常重要。

在嬰兒十二個月大之前，牛奶不宜作為主要飲品；但從六個月左右開始，可以在穀物早餐中加入少量牛奶，或者提供食用酸奶、蛋奶糊和乳酪等其他乳製品。建議讓一至兩歲的孩子食用全脂純牛奶。低脂牛奶則適合兩歲以上的孩子。如果孩子既不喝牛奶也不吃乳製品，可以讓孩子喝加鈣的豆奶。十二個月以後的嬰兒，可以食用加鈣的全脂米漿和燕麥奶。建議事先徵求保健專業人士意見。



瘦肉、魚類、家禽、蛋類、堅果及豆類

這類食物包括紅肉（如牛肉、羊肉和袋鼠肉）、白肉（如豬肉、雞肉和火雞肉）、魚類和蛋類。這類食物中的非動物製品包括堅果、豆類及豆腐。肉類及其代用品富含蛋白質、鐵和鋅，是孩子成長發育必不可少的。最好選擇瘦肉和去皮的家禽，避免孩子攝入過多脂肪。



素食與素食習慣

一些家庭有素食的習慣，通常不吃動物類產品，比如肉、家禽、魚等等。許多素食者仍然會吃某些跟動物有關的產品，比如蛋、牛奶、奶酪和酸奶。

對於吃素者來說，吃各種各樣的豆類、堅果、種子及穀類食物特別重要。從這些食物中所獲取的營養，跟肉類、家禽類、魚類能夠提供的營養是相同的。

嚴格的素食者不吃來自動物的任何食物。嚴格的素食很難滿足兒童的營養需求，因為兒童需要食用大量食物才能獲取足夠的營養，但是兒童可能無法消化如此大量的食物。如果家庭遵循嚴格的素食習慣，那麼應當細心做好計劃，並諮詢經過認證的開業營養師，以保證滿足孩子所需要的營養。

什麼是『不能常吃的食物』？

『不能常吃的食物』富含熱量、飽和脂肪、高糖和/或高鹽。通常幾乎沒有營養價值，往往是包裝好的製成品。這些食物沒有必要經常讓孩子吃。

不能常吃的食物包括：

- 巧克力和糖果
- 甜餅乾、薯片和高脂咸餅乾
- 油炸食品
- 烘烤的食物，如餡餅、香腸卷和肉餡餅
- 快餐及外賣食品
- 蛋糕與冰激凌
- 軟飲料、果汁、果汁飲料、果味飲料、運動飲料、能量飲料、調味牛奶及調味礦泉水。

沒有必要經常讓孩子吃『不能常吃的食物』。





讓孩子喝水

六個月以下的嬰兒如果不是祇採用母乳餵養，可以餵冷開水。對於六至 12 個月的嬰兒，冷開水可以作為母乳或配方奶的補充。而一至五歲的兒童應該以喝水和牛奶為主。

應當保證孩子在白天隨時都能喝到水。如果有可能，讓孩子喝乾淨、安全的自來水就可以了，通常沒有必要買瓶裝的飲用水。純牛奶是鈣質很好的來源，而也是一種重要的飲品。注意不要讓孩子喝太多的純牛奶，尤其是在即將吃正餐之前，否則孩子可能喝牛奶喝飽了，吃飯時就不餓了。

甜飲料沒有多少營養，因而不是健康食物。水是最好的飲品。甜飲料還會填滿孩子的肚子（從而降低了對健康食物的食慾），並可能造成齲齒和體重增加。甜飲料包括軟飲料、調味礦泉水、調味牛奶、果味飲料、果汁飲料和果汁。這些都不能讓幼兒喝。



與孩子一起，以積極的態度輕鬆用餐

用餐時間是培養孩子良好飲食習慣、讓他們瞭解各種營養與食物種類的機會，也是社交互動的重要時機。用餐和吃點心時，一定要和孩子坐在一起，輕鬆地和孩子交談。

要預料到小孩（尤其是幼兒）用餐的時候可能會帶來一些麻煩。這在孩子瞭解食物、學習進食的過程中是很正常的，所以不能消極對待。同時，對於亂扔或亂吐食物等行為則要加以制止。

有些孩子不肯吃東西，這是很常見的，不應該在用餐時帶來任何壓力或擔憂。可以鼓勵孩子吃東西，但不要強迫孩子吃。

‘設法用與食物無關的方法來獎勵孩子。’

可以用食物來獎勵兒童嗎？

用食物獎勵孩子，可能會造成兒童不健康的飲食態度。不要把食物與行為聯繫起來，不要用食物作為獎勵，也不要將拿走食物或不給食物作為懲罰。另外，也不要用食物來哄孩子，因為這可能會使孩子依賴食物來得到安慰。

設法用與食物無關的方法來獎勵孩子。孩子最需要從大人那裡得到的，往往是表揚和鼓勵。也可以給孩子一些與食物無關的小獎品，例如貼紙或印章等。獎勵孩子吃東西或懲罰他們不吃東西，這些做法在任何情況下都是不適當的。



為什麼幼兒需要多種多樣的食物？

幼兒時期是兒童體驗各種新食物、形成飲食習慣與食物喜好的關鍵時期。孩子在小時候接觸的食物種類越多，就越有可能像成人那樣喜歡多種多樣的食物。

用餐時，應該為孩子提供一個安全的環境來嘗試各種新食物。要經常提供新食物，鼓勵孩子嘗試各種不同的口味、口感及顏色。將新的食物連同孩子熟悉的食物一起提供，然後鼓勵孩子嘗試新食物。即使孩子在開頭幾次沒有吃新食物，也要繼續為孩子提供這些食物。讓孩子和其他孩子一起用餐也可能會促使他們吃新事物，因為孩子會看到其他孩子在吃，而且吃得很開心。

我自己也應該吃蔬菜嗎？

孩子有很多東西是從觀察、傾聽的過程中向大人學的。家長是孩子的榜樣。孩子觀察大人的行為，就可能會模仿。您希望孩子養成的健康飲食習慣，自己必須以身作則。

下面的一些建議可以幫助家長為孩子示範良好的飲食習慣：

- 全家人儘量在一起用餐。
- 在正餐和點心時間，和孩子一起坐下來。
- 孩子一旦開始吃固體食物並能夠吃家常食物（通常在12個月左右），就要盡量讓孩子和家人一起在餐桌用餐。
- 為孩子提供各種食物，允許孩子自己選擇吃什麼、吃多少。
- 鼓勵孩子嘗試每一餐的所有食物。
- 保持平靜的良好用餐環境





為什麼必須讓孩子自己決定吃多少食物？

成人的責任是提供適量的、安全而有營養的食物，然後讓孩子從中選擇，自己決定吃什麼、吃多少。這樣，孩子可以按照自己的食慾進食，學會根據反映自己身體飢飽程度的信號作出反應。

大人可以決定所提供食物的種類。食物可以分到每個人的盤子裡，也可以全部裝在碗和大盤裡，讓每個人自己盛。無論用哪種方式，孩子都可以自己選擇食物的種類及數量。

如果一餐有兩道菜，那麼這兩道菜必須都有營養，而且都是根據食物類別來安排的。也就是說，無論孩子有沒有吃完第一道菜，都可以吃第二道。如果孩子不肯吃正餐或點心，就不要強迫他們吃。

挑食的孩子

如果孩子不願嘗試新食物，應該怎麼辦？

學步兒童和學齡前兒童不會一直都有好胃口，而且可能會挑食。一定要提供健康食物供他們選擇，並讓他們每種都嘗試一下。至於吃多吃少，則由孩子自己決定。在食物的問題上，不要小題大做，因為這樣會使事情變得更糟。

試著用下列方法解決孩子挑食的問題：

- 在孩子用餐或吃點心之前，千萬不要讓他們喝太多飲料或吃太多『不能常吃的食物』。
- 堅持按照規定時間用餐
- 在用餐時保持愉快的氣氛
- 對於不肯吃的孩子既不要討好，也不要懲罰。
- 即使有些食物孩子不肯吃，還是要繼續嘗試讓孩子吃。有時候孩子需要看到新食物十次以上最終才會嘗試它。
- 在提供新食物的時候，也同時提供孩子熟悉的一些食物
- 為孩子準備的食物大人也要吃，為孩子做個好榜樣。
- 將一頓飯的時間限制在大約20分鐘。時間一到，就將沒有吃完的食物全部拿走，讓孩子離開餐桌。在按原定時間吃下次正餐或點心之前，不要提供任何其他食物或飲料。
- 如果孩子不肯吃東西或者祇吃一點點，也要保持冷靜，不要小題大做。



記住一點：孩子是不會讓自己挨餓的。如果孩子健康活潑，即使拒絕吃東西，可能也沒什麼好擔心的。但是如果家長擔心孩子的飲食習慣問題，可以向醫生或是經過認證的開業營養師諮詢。



正餐和點心

孩子每天需要吃多少次？

低齡兒童每餐食量有限，每天需要定時進餐，才能維持一天身體所需能量，獲得足夠的營養。

定時用餐是健康平衡飲食的基礎。幼兒最好一天吃三餐，再加上兩次點心。點心與正餐一樣，對於兒童的營養是非常重要的。

點心在提供熱量的同時，應該提供相應的營養。提供熱量（千焦）但是沒有足夠營養的點心對孩子沒有好處，不該經常給孩子吃，這類食物屬於『不能常吃的食物』。

正餐中的大部分食物也可以當點心。適合作為點心的食物，最常見的有：麵包、穀類食物、水果、蔬菜及乳製品飲料。點心不用吃太多，一兩塊塗抹奶酪的鹹餅乾，小片水果，幾根煮蔬菜條蘸上醬料，或是一小杯水果思暮雪，這些都是很好的點心。一定要定時讓小孩喝水，或者讓小孩隨時可以自己喝水。

孩子如果知道在某個時間他們會有點心吃，就不太可能在正餐時吃得過飽。也就是說，孩子可能會開始比較注意自己的胃口。如果孩子不吃東西，或者食量達不到父母的要求，父母通常會感到不安。父母如果知道在一段合理的時間之後孩子可以吃點心，就容易消除顧慮，讓孩子自己決定吃多少。

請記住這樣一個觀點：父母準備健康的食物，孩子決定自己吃什麼、吃多少。

點心時間可以靈活安排，但是不要讓孩子肚子太餓，因為這會使他們變得煩躁。另一方面，讓孩子不停地吃東西也不利於孩子學會辨別自己是否餓了、然後相應地進食。

**一定要定時讓小孩喝水，
或者讓小孩隨時可以自己喝水。**



早餐有多重要？

早餐非常重要，主要是因為如果兒童餓著肚子開始一天的生活，就很難愉快地度過這一天。每天吃早餐是良好健康飲食習慣的一部分。

孩子不吃早餐會帶來以下問題：

- 孩子難以控制自己的行為，難以享受到日間各項活動的樂趣。
- 孩子很難獲得足夠的營養以滿足全天的需要。
- 孩子過後餓了，往往就會吃那些營養較少的點心，因為這些點心是現成的。
- 孩子比較容易超重或變胖。

早餐不一定需要花很多錢，也不一定要花很多時間準備；恰恰相反，早餐可以是既簡單、方便又有營養的。例如，全穀物的米麵搭配牛奶和水果，這樣的一頓早餐既有營養又可以很快準備好。沒有必要弄得很麻煩，尤其是在一天中很忙的時候。



有時候早上沒時間準備早餐。如何保證孩子有東西吃？

有時孩子早上動作可能很慢或是說他們不餓。為了讓孩子養成良好的長期習慣，可以試試以下建議：

- 家長自己吃早餐嗎？如果家長不吃早餐，如果自己不吃，就很難堅持要孩子吃。儘量安排時間，讓家裡的每個人都吃早餐。這在一開始可能會很難，但是幾周之後，您或許就會很高興地發現自己的總體感覺比以前好，在早餐時間過後也不那麼餓了。
- 應該把早餐當作日常生活的一部分。
- 早點起床，為早餐留出足夠的時間，以免吃早餐時匆匆忙忙。
- 準備一些方便的食物作為早餐，而且讓孩子有一些選擇。例如，在購買適當的穀物當早餐時，可以買兩個品牌，讓孩子有所選擇。
- 偶爾準備一些不同的早餐食物，如一碗酸奶加上新鮮水果塊或是罐裝水果。

在早晨，或許有許多事情可能造成耽擱。如果孩子沒吃早餐就去上托兒機構，一定要讓托兒機構的人員知道。大多數托兒機構都會準備一些食物給孩子當早餐。

儘量安排一些時間，讓家裡的每個人都吃早餐。



低齡兒童的正餐和點心

每天都要為孩子提供多種多樣的食物，每個食物類別的食物都應該有。不論是在家還是在托兒機構，正餐和點心都應包括各種不同的健康食物，不應該有『不能常吃的食物』或『讓人高興的食物』。嬰兒在大約十二個月大之前，不應該將牛奶作為主要飲品。從大約六個月大起，在嬰兒的其他食物中可以添加少量牛奶。全脂純牛奶建議給一至兩歲的兒童喝食，低脂純牛奶則適合兩歲以上的兒童。

快捷健康的早餐食物都有哪些？

健康的早餐可以有以下選擇：

- 粥和新鮮水果或是罐裝水果，加上一杯牛奶
- 酸奶和水果，或是水果思慕雪
- 塗抹奶酪的烤麵包片或是烤餅，再加幾片水果
- 烤麵包片配上烤豆
- 加了水果的烤麵包
- 塗抹乳清乾酪的烙餅，再加上水果



該在孩子的午飯盒中放些什麼？

如果孩子在托兒機構的正餐和點心是您提供的，那麼有許多好吃的健康食物可供選擇，包括：三明治、皮塔卷或麵包，中間可以夾以下食物：

- 生菜加搗碎的雞蛋
- 雞絲加乳酪和生菜
- 金槍魚、玉米和生菜
- 火雞胸脯肉加黃瓜和生菜
- 乳酪、酸辣醬和苜蓿芽
- 冷烤肉、印度酸辣醬、生菜和西紅柿
- 「維吉麥」果醬和奶酪
- 奶油乾酪、胡蘿蔔絲和葡萄乾
- 鱈梨，西紅柿和生菜
- 香蕉泥





其他選擇包括：

- 低脂鹹餅乾或加奶酪的米糕
- 一片涼的菜肉餡煎蛋餅
- 一個家庭自製的鹹味鬆餅，試試用南瓜或玉米來做，加上奶酪
- 家庭自製皮塔餅披薩



午餐必須保持冷卻，為此可以在保溫飯盒中放進凍水瓶或冰塊。

孩子的午餐盒裡還可以放進哪些健康點心？

可以放在孩子的午餐盒裡的健康點心有：

- 新鮮水果——整個水果，如橘子、香蕉、杏子、鴨梨和李子，或切成片的蘋果、橙子、甜瓜或菠蘿
- 水果沙拉
- 燉水果
- 葡萄乾麵包
- 沾上奶酪、果醬、或沙司的乾餅乾
- 煎餅（可摻入水果絲和蔬菜絲）
- 烤餅——可以祇抹上抹醬，也可以加水果、南瓜或奶酪
- 香蕉麵包
- 串在結實小棍上的自製水果串
- 蘸上蘸醬的蔬菜片或蔬菜棒（一定要將硬的或含纖維多的蔬菜燙軟）
- 煮熟的雞蛋
- 酸奶
- 奶酪棒





在家午飯該吃什麼？

除了以上選擇，健康午餐還可以選擇：

- 湯和小圓麵包
- 加了調味汁和奶酪絲的義大利麵
- 前一天晚上剩下的飯菜
- 烤麵包加煎蛋卷
- 烤三明治，用以下食物夾在中間：
 - 金槍魚和奶酪
 - 西紅柿和奶酪
 - 辣椒或蘑菇、番茄和乳酪
 - 烤豆子



還有什麼其他健康點心？

在家食用的健康點心有：

- 全穀物或全麥三明治或土司麵包
- 圓麵餅
- 葡萄乾土司麵包加乳清奶酪
- 一碗牛奶麥片
- 水果——同種水果或水果拼盤，可以是片狀，也可以是塊狀
- 水果片或水果塊沾酸奶或乳清奶酪
- 新鮮或罐頭水果，沾少量酸奶
- 一杯低脂牛奶
- 一杯水果思慕雪





晚飯該做些什麼？

您心裡最好能記住有哪些食物烹調簡便、快速，可以作為晚餐。在食品櫃或冰箱裡最好備有一些祇需幾分鐘就可以加熱、上桌的食物或烹調原料，這樣也是很方便的。這些食物通常比外賣食品更便利、更健康、更便宜。

下列晚餐食物烹飪起來都不會很麻煩，或者從食品櫃或冰箱中取出後很快就可以食用：

- 湯——自製的或包裝產品（試試粟米雞茸湯、濃菜湯、或南瓜小扁豆湯）
- 雞蛋（炒雞蛋、煎蛋卷或煮雞蛋配烤麵包）
- 烤土豆加上各種淋汁（試試金槍魚、烤豆子或烤奶酪和涼拌捲心菜）
- 家庭自製披薩（皮塔麵包上放番茄醬、肉和蔬菜，比如：冷烤肉、蘑菇、辣椒和乳酪）
- 意大利麵（嘗試奶油金槍魚義大利麵、烤蔬菜義大利麵或意大利番茄牛肉麵）
- 爆炒食物（嘗試爆炒牛肉和花椰菜、生菜煲或蔬菜炒豆腐和雞蛋）
- 餡餅（甘薯和鷹嘴豆餡餅、金槍魚玉米餡餅或炸蔬菜肉卷）
- 菜肉餡煎蛋餅和簡單沙拉
- 蒸粗麥粉和砂鍋菜
- 咖喱飯

請參閱《為孩子烹調》中的食譜，尋找更多烹飪靈感！

食物安全

食物安全涉及到提供食物的過程中保證飲食安全的所有環節：防止噎食的危險、避免過敏反應、食物敏感及不耐受，並保證食物沒有任何形式的污染。

過敏和不耐受

引起孩子對某種食物不良反應的原因很多。發生不良反應的原因可能是孩子對某種食物過敏或者不耐受。

『大約每20個孩子中就有一個對食物過敏』

什麼是食物過敏？

食物過敏是由免疫系統對食物中的某種蛋白質反應而引起的。對於五歲以下的孩子，最常見的食物過敏來源有：牛奶、大豆、雞蛋、花生、堅果、小麥、芝麻、魚和貝類等。大約每20個孩子中就有一個對食物過敏，其中有些過敏可能很嚴重。

過敏反應的症狀通常會立即出現，可能包括：皮膚出現蕁麻疹或其他疹子；嘴唇、舌頭和口部腫脹；嘔吐；腹瀉；或呼吸困難。嚴重的過敏會引起過敏反應而使呼吸變得極其困難並可能導致失去意識、重傷或死亡。如果懷疑孩子對某種食物過敏，應該告訴醫生，醫生可能會建議孩子進行過敏測試。



什麼是食物不耐受？

食物不耐受引起的反應通常沒有那麼嚴重，其症狀可能包括：頭疼、皮疹和腹部不適。若發現兒童在進食後出現如上症狀，應該告訴醫生。醫生會對症狀做出診斷，看看是否與飲食方面的因素有關，然後幫您查明哪些食物應該避免。



噎食

我聽說生蘋果或胡蘿蔔之類食物會使孩子噎食，這是真的麼？

學會吃各種口感的食物是孩子成長的一部份。年齡較小的孩子學習吃東西時，因為食物塞在口部而咳嗽或噴出食物是很常見的。但這不同於噎食，家長不用擔心。而阻礙呼吸的噎食卻是一種醫療緊急情況。

為了防止兒童窒息，最重要的方法是保證在吃東西的時候一定要坐下來，並且您一定要在旁邊照看。讓孩子吃東西時，一定要特別注意食物的口感。年齡較小的孩子之所以容易噎食，是因為他們的氣管較小，並且在進食的時候容易將成塊的食物未經充分咀嚼就吞下去。對於學步兒童和嬰兒，堅硬的小塊食物是引起噎食的主要危險，所以不應該讓孩子吃，或者應該經過適當處理。





需小心餵食的食物有：

- 較硬的水果和蔬菜，比如：生胡蘿蔔、芹菜梗、生蘋果塊（為了防止噎食，以上食物應磨碎、切細或煮熟並搗碎
- 堅果、種子和爆米花
- 硬的或不易嚼碎的肉塊
- 香腸或帶皮的法蘭克福香腸（為避免引起噎食，將香腸去皮或者買已經去了皮的，切成半圓形的小片）
- 其他可能會碎成塊狀或硬狀的硬質食物。

硬的糖果和玉米條也可能引起噎食，但這些是『不能常吃的食物』，不應該經常讓孩子吃。不推薦給兒童提供硬質、細小、圓狀和/或粘稠的固體食物，因為這類食物可能會引致噎食和氣管阻塞。

食物衛生

食物衛生指南在任何情況下都是必須認真遵守的。但由於孩子的免疫系統尚未完全發育，因此在為孩子準備食物的時候更應該遵守各項指南。

食物受到的污染可能包括：

- 異物——在準備食物和烹調時，頭髮、金屬片或其他物體意外混入
- 來自食物生產過程的化學物質，或者各種清潔劑
- 自然污染，例如某些食物中存在的毒素
- 來自害蟲的污染
- 細菌

食物中可能會有哪些細菌？

大多數食物中都有細菌。食物變質通常是由細菌引起的。這些細菌通常會使食物不宜食用且令人不快，但不一定對人體有害。某些細菌被稱為病原體，對人體有害而且會導致食物中毒或胃腸炎。其引起的症狀包括：噁心、嘔吐、腹瀉以及腹部絞痛。

不同的細菌會導致不同的疾病：有些病程短，病情輕，有些卻可能非常嚴重，會造成脫水，需要住院。食物中毒對兒童和老人危害尤其嚴重，因為他們的免疫系統更加脆弱，也更容易出現脫水。

唯一沒有細菌存在的食物，是那些在無菌工廠中生產的人造食品，或者是在加工之後經過加熱處理的食物，比如罐頭食品和液態的嬰兒配方奶。其他的食物全都含有細菌；要保持食品的安全，就必須控制細菌滋生。





腸胃炎最常見的原因，是病毒性疾病通過人和人之間接觸傳播，而不是通過食物傳播。這些症狀非常常見，一般起病很急，病程很短。要控制病毒性胃腸炎的傳播，保持衛生和勤洗手非常重要。

含有較多水分和營養的食物比較容易滋生細菌，被稱為[高風險食物]。牛奶、肉類、魚和任何含有這些食物的菜餚都是高風險食物。米飯也會滋生某些細菌。如果這些食物長時間不放進冰箱，就會變質，通常不可食用。但是，祇有那些帶了有害病菌的食物，食用後才會生病。為了保證食物安全，關鍵在於控制細菌大量繁殖、生長的條件。

不易滋生細菌的食物叫做[低風險食物]，其中包括：包裝好的點心、糖果、巧克力、未煮過的義大利麵、米飯和餅乾。很多低風險食物都是『不能常吃的食物』，比如：糖果、巧克力和一些包裝好的點心，這些食物不適合每天都食用。低風險食物可以長時間儲存，而無需存放在冰箱中。罐頭食品在密封的時候是安全的；但一旦打開罐頭，就可能是高風險食物了。



在準備食物時，如何保證食物安全？

- 處理食物前一定要洗手。洗手以後，如果摸過頭髮、需要用紙巾擦鼻子、打過噴嚏或上過洗手間，或者觸摸過其它可能帶細菌的物體，都必須再次洗手。
- 食物要向信得過的供應商買。要買看起來新鮮的，而且要到生意旺的地方去買。必須確定包裝袋沒有破損，食物仍在保質期內。
- 高風險食物在路上的時間要短，或者放進冷卻的容器裡。
- 廚房的任何角落都要保持清潔。
- 為了保護低風險食物，在打開包裝後應放入密封的容器中。
- 切生魚生肉、切熟食（如肉和蔬菜）和切水果要使用不同的砧板。砧板用不同的顏色作為記號，有助於防止用錯砧板。
- 在切生魚生肉之後，以及在切可以直接食用的食物之前，必須洗淨刀具。
- 高風險食物在烹飪之前或者食用之前都應該一直放入冰箱。烹飪過的高風險食物如果不立即食用，也應放回冰箱裡。

**[已經做好的食物，
不能多次重新加熱。]**



第一部份：健康飲食



- 已經做好的食物，不能多次重新加熱。端上桌後未食用的食物應當丟棄。沒有端上桌的食物，如果放在冰箱外面兩個小時以上，也不能再吃。
- 再次加熱食物時，必須加熱到食物冒熱蒸氣為止。等食物冷卻，當冷熱適中的時候立即端上桌。
- 每天檢查，保證電冰箱工作正常，食物是冷的。
- 每次用完餐具後，用熱的肥皂水來洗，然後晾乾，不要用抹布擦乾。另外，也可使用洗碗機。

與孩子一起準備食物時，應該注意什麼？

- 保證孩子在處理食物前一定要洗手。
- 孩子在廚房時，家長應該時刻看管孩子。
- 小心照看孩子，以免被鋒利的刀具劃傷或被滾燙的表面燙傷。



在準備食物時，如何保證食物安全？

- 飯前洗手。
- 挾菜時用夾子和勺子。
- 不是馬上吃的食物要蓋好放入冰箱，過後再拿出來吃。
- 掉在地上的食物，千萬不要讓孩子撿起來吃。

體育活動



第二部分：體育活動

引言

玩耍和體育活動是所有兒童生活的重要組成部分。如果盡早培養良好的習慣，有益於健康的行為就有可能終生持之以恆；而在童年經常進行體育活動，這對於孩子的健康不但有立竿見影之功，而且有年長日久之效。除此以外，玩耍和體育活動也是大多數兒童的樂趣之所在！





在澳大利亞目前的日常生活中, 有許多因素讓人容易減少身體活動: 一出門就開車; 使用自動扶梯、電梯和遙控器等省力的工具; 電視及其它使用電子屏幕的娛樂設施成為最流行的休閒方式之一。這是很令人擔憂的, 因為缺乏體育活動與生活方式疾病如心臟病、糖尿病及一些癌病有關。兒童出現體重問題(超重和肥胖)的比率不斷升高, 這也可能與兒童的體育活動減少、不活躍時間增長有關。





第二部分：體育活動



父母和托兒機構的護育人員要共同努力，無論在家裡還是在外面，都要把體育活動當做一件緊要的事情優先安排。對五歲及五歲以下的孩子，活潑地玩耍就是最好的體育活動。活潑地玩耍，包括所有類型的玩耍——可以在室內玩耍，但更應該到室外玩耍；在路上也要盡量多活動（比如，步行到目的地，不要開車或推嬰兒車）；還有一些日常任務。當然，孩子也需要做一些比較安靜的活動，有一些時間靜下心來。

活潑地玩耍不但有益於發育和健康，而且有助於培養重要的社交能力、語言能力和智力。

『父母和護育人員要共同努力，無論在家裡還是在外面，都要把體育活動當做一件緊要的事情優先安排。』

從出生至一歲

寶寶的體育活動

從一出生開始，寶寶就是通過與外界的互動來學習的。為了嬰兒（從出生至一歲）的健康成長，應該鼓勵嬰兒從出生後就進行體育活動，特別是在安全的環境中由成人看管著在地上玩耍。每天都要讓孩子有機會自由活動，這樣有助於達到以下目的：

- 讓孩子的身體和思維處於活躍狀態
- 培養孩子的判斷力和好奇心
- 培養良好的姿勢、體力和平衡能力
- 讓孩子感到有人關愛，覺得幸福、安全
- 培養孩子的語言和交流技能
- 教孩子瞭解自己的身體及身邊的世界
- 鼓勵孩子與他人互動。





還沒有開始走路的寶寶，為了能夠活潑地玩耍，就應該天天有機會在各種自由的空間裡動來動去，無論是趴著還是躺著，行動都不會因為被包得太緊而受限制，也不會受到衣服的限制。這還包括練習各種動作，例如：伸手拿東西，抓東西，拉、推，跟別人玩，用一些物品或玩具來玩，等等。

寶寶喜歡跟別人在一起，而且在與別人相處的過程中學到很多東西。您一定要抽空陪寶寶，要花時間跟寶寶一起玩。



小寶寶活潑玩耍有哪些方式？

托兒機構可能已經安排了各種活動，讓寶寶整天都有各種各樣的活動機會。寶寶在家裡也需要有多種多樣的活動，需要有足夠的機會玩耍。那些促進寶寶感覺能力的玩耍活動，對於培養其它技能也是有幫助的。

以下是關於陪寶寶玩耍的一些建議：

趴著活動

趴著活動很重要，可以增強寶寶的頭部、頸部和身體肌肉，促使腿部和手臂的自由運動。將寶寶放在不同的地面（比如地毯或墊子）上。試著把玩具或其它安全的物品放在寶寶剛好夠不著的地方，讓寶寶伸手去夠並試著去抓。

東動西動

一旦寶寶越來越好動，他們就會喜歡練習新的動作，比如：踢、爬，攀上穩固的椅子或板凳，或者爬過一段通道。建議不要使用嬰兒學步車和嬰兒彈跳鞦韆，因為這些設備有可能使寶寶受傷，有證據表明這些設備可能會限制兒童獨立行走所需的肌肉發育。

聲音

玩耍過程中發出的噪聲，有助於促進與聽力相關的大腦部位的發育，還可以鼓勵寶寶運動。給寶寶一個撥浪鼓、木勺和平底鍋，或者播放音樂給寶寶聽，讓寶寶朝著發出音樂的方向移動。

觸摸

給寶寶不同質地和材料的玩具和各種物體，讓寶寶觸摸、擠壓。這樣有助於發展寶寶的觸覺。您可以自己製作各種玩具，比如用襪子裝滿碎紙。

注視

移動某種物體，讓寶寶的視線跟著移動，這種方法有助於發展寶寶的視覺，還可以鼓勵寶寶運動。給寶寶閱讀布書或卡片書，將這些書放在一個彩色的移動電話下面，或者玩「躲貓貓」遊戲。



怎樣帶小寶寶到室外玩耍？

室外玩耍有助於寶寶瞭解不同的環境，適應身邊的世界。在室外玩耍可以獲得以下的一些體驗：用手摸摸小草，聽聽汽車和小鳥的聲音，看看天空。

帶寶寶到室外時，可以讓寶寶到處看看，對著寶寶說話、唱歌，讓寶寶瞭解看到或感受到的東西。如果家裡沒有室外活動場所，那就盡量帶寶寶去公園或附近的其它室外活動場所。



久坐行為和使用電子屏幕的時間

即使寶寶還不會走路、不能獨立行動，也需要有足夠的時間練習諸如伸手、踢腿和觸摸之類的動作。即使寶寶已經開始爬行和走路，他們依然需要時間練習各種新技能，需要發揮他們的創造力自由運動，需要跟別人交流。寶寶受到限制或在醒著時保持安靜不動的時間，每次不能超過一個小時。

為什麼從出生至兩歲的兒童不宜用電子屏幕？

根據最近的研究，建議兩歲以下兒童完全不看電視或使用其它電子影音設備（看DVD、用電腦、玩其他電子遊戲等）。

建議嬰兒和兩歲以下兒童不要使用電子屏幕。這是因為，使用電子屏幕可能會：

- 減少孩子活潑玩耍、與別人交流的時間，減少發展語言能力的機會。



- 縮短孩子保持注意力集中的時間。

迄今沒有人能夠證明，兩歲以下兒童使用電子屏幕的活動，對於兒童的健康、智力和語言能力有任何益處。

您可以瞭解托兒機構有關嬰幼兒使用電子屏幕的政策，想辦法減少孩子在家裡使用電子屏幕的時間。

一至五歲



第二部分：體育活動

學步兒童和學齡前兒童的體育活動

如果家中有一至五歲的孩子，那麼仍然應該把體育活動作為關係到孩子健康的重要事項予以充分重視。孩子每天活潑玩耍的機會，為孩子發展關鍵的體育技能、腦力和社交技能奠定了基礎，這些都是孩子在日常生活中必不可少的。

建議從一歲至大約五歲（從學步期到學齡前）的兒童，每天至少有三個小時用於活潑玩耍。這個時間看起來很長，但孩子天性活潑好動、玩個不停，一天之中可以分散進行多次短時間的活動，可以有運動量較小的活動（如搭積木或在地上玩耍），也可以有劇烈的活動（如奔跑或跳躍）。



活潑玩耍對一至五歲的兒童有多重要？

活潑地玩耍對兒童非常重要。孩子的任務，就是每天自由地活動、活潑地玩耍！孩子在一至五歲期間要形成多種多樣的技能，從學走路到跑和擲球。事實上，孩子在一生的其它任何時期都無法學到這麼多的身體技能。

活潑玩耍有助於孩子：

- 增進肌肉、骨骼和心臟的健康
- 發展新的運動技能和想像力，瞭解自己的身體
- 建立自信心，應對有壓力的局面
- 享受身體活動的樂趣
- 增強溝通能力，包括學習如何解決問題、做出決定
- 學會如何與人交往、分享、輪流以及如何關心別人。

我可以做些什麼來幫助孩子活潑地玩耍？

低齡兒童天生就愛冒險，喜歡探索。他們的能力和成長情況，決定了他們適合并喜歡什麼類型的玩耍與活動。他們喜歡讓大人看到他們能做些什麼事情，也喜歡經常接受挑戰、嘗試新的事物。





活潑玩耍包括幾種類型的活動：

- 無組織的玩耍：讓孩子創造性地玩耍，自由地按自己的節奏活動，自己決定玩耍的方式、內容和地點。無組織玩耍的例子有：隨著音樂跳舞，在沙坑裡玩耍，在公園裡玩耍，或跟其它孩子玩耍。
- 無組織的玩耍有時也包括「打打鬧鬧」的玩耍，尤其是男孩子。儘管男孩和女孩玩耍的方式可能不一樣，但在使用玩耍場所和物品的權利方面應該是平等的。
- 有組織的玩耍：讓孩子按照預定的計劃玩耍，時間和地點可能都有規定，或者需要特定的設備。例如：動作遊戲、唱歌（比如唱兒歌）、幼兒體操、創意舞蹈和游泳課程等。

『孩子的任務，就是每天自由地活動、活潑地玩耍！』

- 『活潑的交通』就是以體育活動的方式到達目的地，例如走路、騎自行車或使用滑板車。即使孩子的年齡還小，也可以走一會兒路，騎一會兒自行車；等孩子年齡大一些，就能走得更遠一些。試試走路去托兒機構或者從那裡回家，也可以走路或騎車去附近的商店。如果距離近，要鼓勵孩子走路，不要使用嬰兒車。在使用活潑的交通方式時，一定要照看好孩子。
- 日常體力活：包括幫忙打理花園、拆開購物包裝、折衣服、整理玩耍場所，等等。有許多家務活，孩子都喜歡幫大人做。

如果孩子對活潑玩耍不感興趣，該怎麼辦？

每個孩子都不一樣，有些天生就喜歡較為安靜的活動，比如看書或畫畫。不過，為了健康，每個人都需要一定活動量的體育活動。

以下是鼓勵孩子多活動的一些建議：

- 整天都要安排多種多樣的機會讓孩子活潑地玩耍，最重要的是一定要讓孩子玩得開心。
- 允許孩子探索，讓孩子編排自己的活動。
- 在家人或朋友中為孩子找一個玩伴一起活潑玩耍。
- 對孩子在活潑玩耍中的表現多加讚揚。
- 強調孩子可以做什麼，而不是強調他們不能做什麼。
- 全家人出遊或搞慶祝活動的時候，要為孩子安排活潑玩耍的機會。
- 在日常生活中多走路。
- 活潑玩耍既要有樂趣，又要有積極意義。
- 要有耐心，讓孩子有大量的時間練習各種動作。
- 跟孩子一起活潑地玩耍，儘量以身作則。

『允許孩子探索，
讓孩子編排自己的活動。』



鼓勵孩子活潑玩耍的最好方式是什麼？

您不一定總是直接參與孩子的所有活潑玩耍活動，也可以祇是提供安全的玩耍場所和設備，照看著孩子，讓孩子發揮創造力，按他們自己的方式去玩耍。

一定要幫助孩子逐漸體會到體育活動的樂趣。各種不同的活動之間要保持平衡；有些活動能讓孩子發揮創造力和想像力；有些則是新的挑戰，有一定的「危險性」。



提醒孩子用不同的方式運動，這樣可以增加難度，不斷提高孩子的技能。嘗試提醒孩子從幾方面改變運動方式：

- **如何**——身體可以如何運動？（『你能跑（做……）多快？』『您能輕輕做這個動作嗎？』）
- **哪裡**——身體可以向哪裡運動？（『你能向後做這個動作嗎？』，『能夠達到多高？』）
- **什麼**——身體能做什麼動作？（『你能蜷起來嗎？』『你能單腿做這個動作嗎？』）
- **誰**——能夠跟誰一起運動（『你能跟上安娜嗎？』『你能教我做那個動作嗎？』）

關於一至五歲兒童活潑玩耍的建議

玩耍的物品可以是玩具，也可以是日常用品，但是應該適合孩子的年齡和發育情況。此外，無論是在室內和室外的玩耍場所，都應該鼓勵孩子在活潑玩耍時運用上身、下身和整個身體。

『玩耍的物品可以是玩具，也可以是日常用品，但是必須適合孩子的年齡和發育情況。』

一至五歲兒童用來玩耍的物品可以是：

- 盒子、箱子、籃子、紙板管子和各種容器
- 不同大小的球
- 繩子、絲巾、毛巾和綵帶
- 木板
- 小桶和小鏟
- 掃帚和畫筆
- 飯鍋水壺
- 樹葉和松果
- 舊衣物、舊麻布、舊傢俱
- 球拍
- 木塊
- 懸掉在天花板上的繩子
- 地墊、坐墊、裝有豆子的小袋、輪胎。



第二部分：體育活動

請記住，這些玩耍物品並非全都適合各個年齡段的孩子，例如：四至五歲的孩子可能喜歡玩絲帶或綵帶，但是這些並不適合一至兩歲的孩子。您應該跟托兒機構的護育人員溝通，交流一下孩子喜歡用什麼東西來玩。

如果家裡有不同年齡段的孩子，那麼一定要隨時考慮到年齡較小的孩子在玩耍時的安全，特別要留心較小的孩子走近那些祇適合較大孩子玩的設備擺放或存放的地方。



怎樣讓一至五歲兒童到室外玩耍？

多在室外玩耍的兒童一般會更加活潑。室外場所通常可以為兒童提供更大的空間，有多種多樣的地面和設施。在室外，兒童在運動時可以體驗各種不同的方式、速度和方向，可以自由地打鬧、吵鬧。

室外玩耍提供了各種機會，讓孩子可以：

- 做大幅度的運動
- 嘗試新的運動
- 「打鬧」玩耍
- 增強體力、平衡技能和協調技能
- 尋找冒險計劃，觀察和探索自然
- 增強創造力
- 從錯誤中學習
- 克服恐懼，更加堅強。

父母經常擔心室外玩耍會有危險，但是孩子需要有機會自由玩耍、在室外玩耍場所獲得體驗。在玩耍中讓孩子面臨各種各樣的挑戰，這樣可以教孩子瞭解和應付危險並在這個過程中學習。





跟「打鬧」玩耍一樣，室外玩耍對女孩和男孩的成長都是很重要的。室外玩耍可能會有一些副作用，這些都是正常的，例如：弄髒衣服、輕微擦傷、碰傷撞傷、發出噪音、造成混亂，試圖爬到高處或嘗試新的運動，等等。即使天氣較涼，室外活動也不是普通感冒的原因。只要孩子在室外玩耍時有大人看管，其益處通常會超過其危險。

『室外玩耍對女孩和男孩的成長都是很重要的。』

殘疾兒童如何活潑玩耍

每個孩子都能從體育活動及活潑玩耍中受益。如果孩子有殘疾，那麼應該與醫務人員商量，設法為孩子提供全面多樣的活動體驗。您應該向托兒機構的護育人員詳細說明孩子的殘疾情況以及對孩子日常功能和能力有何影響。應該讓護育人員知道孩子喜歡什麼、不喜歡什麼、具備什麼能力，以及您希望護育人員幫助您達到什麼樣的目標。您最好能讓托兒機構的工作人員與孩子的醫務人員聯絡，以便瞭解詳細情況。

儘量保證室外玩耍安全

- 防曬** 孩子在室外的時候要記得防曬，例如，用防曬霜，打遮陽傘，戴帽子，穿合適的衣服。
- 看管** 孩子在水邊、高處、台階上、柵欄邊或接近動物和玩小物品的時候，一定要時刻看管好孩子。
- 穿衣** 給孩子穿的衣服和鞋子要舒適，要適合孩子活潑玩耍。
- 喝水** 孩子在室外玩耍時，尤其是天熱時，一定要保證孩子大量喝水。
- 參與** 孩子在室外玩耍時，應該與孩子互動，並且提供幫助，但一定要讓孩子發揮主導作用。

『孩子在室外
玩耍時，一定要
保證孩子大量喝水。』



當孩子不活潑的時候

孩子總有不活潑的時候。每個孩子都需要有時間聽聽音樂、看看書、畫圖畫、玩拼圖，等等，或者祇是安靜地坐一會兒。這類活動對孩子的學習和成長也很重要。

其它一些不活潑的活動卻不是必需的，比如看電視等使用電子屏幕的活動。前面已經說過，建議兩歲以下兒童一律不要使用電子屏幕，并建議二至五歲兒童每天使用電子屏幕的時間限制在一小時以內。這包括看電視、看DVD、玩視頻或電腦遊戲。



孩子在不睡覺的時候，不管是否活動，如果受到約束或處於不活動狀態，建議每次不超過一個小時。如果孩子長時間坐著，或者不喜歡活動，那麼就比較可能發生身體發育以及社交能力和智力發展不良。對年齡較小的孩子來說，上述情況包括長時間坐在高腳椅、汽車座椅或嬰兒車中。

每天都讓孩子有很多機會進行體育活動，這對培養孩子的健康生活方式是必不可少的。而減少孩子安靜不動的時間總長度也是同樣重要的——不管孩子在其它時間多麼活潑，情況都是如此。



為什麼要限制兩至五歲兒童使用電子屏幕的時間？

學步兒童和學齡前兒童如果長時間地使用電子屏幕，那麼他們活潑地到室外玩耍、發揮他們創造力的機會就減少了，相應的益處也會減少；還會養成不健康的飲食習慣，並阻礙語言能力、記憶力和思維能力的發展。

有些托兒機構可能會決定在所安排的活動中不讓孩子使用電子屏幕。您在家裡或許也應該有一個減少使用電子屏幕的計劃——本書中關於玩耍的一些建議可供您參考。

關於從出生至五歲兒童的建議摘要





第二部分：體育活動

關於從出生至五歲兒童的建議摘要		出生 - 1歲	1—2 歲	2—3歲	3—5歲
關於體育活動的建議		從孩子一出生起，就要儘量讓孩子多活動。	每天至少要有三個小時的體育活動，分散在一天的不同時間進行。	每天至少要有三個小時的體育活動，分散在一天的不同時間進行。	每天至少要有三個小時的體育活動，分散在一天的不同時間進行。
關於長時間坐著使用電子屏幕的建議		不要把時間用於看電視或使用其它電子影音設備（包括看DVD、用電腦或玩其它電子遊戲）。	不要把時間用於看電視或使用其它電子影音設備（包括看DVD、用電腦或玩其它電子遊戲）。	每天坐著看電視或使用其它電子影音設備（包括看DVD、用電腦或玩其它電子遊戲）的時間應限制在一小時以內。	每天坐著看電視或使用其它電子影音設備（包括看DVD、用電腦或玩其它電子遊戲）的時間應限制在一小時以內。
關於長時間坐著不活動的建議		除了睡覺以外，不應該長時間坐著、受到約束或安靜不動，每次最長不能超過一小時。	除了睡覺以外，不應該長時間坐著、受到約束或安靜不動，每次最長不能超過一小時。	除了睡覺以外，不應該長時間坐著、受到約束或安靜不動，每次最長不能超過一小時。	除了睡覺以外，不應該長時間坐著、受到約束或安靜不動，每次最長不能超過一小時。

補充資料

健康飲食

Allergy and Anaphylaxis Australia (澳大利亞過敏與過敏反應研究會)

電話: (02) 9482 5988 或 1300 728 000

網址: www.allergyfacts.org.au

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA) (澳大利亞臨床免疫與過敏研究會(ASCIA))

網址: www.allergy.org.au

Australian Breastfeeding Association (澳大利亞母乳餵養協會)

電話: (03) 9885 0855

母乳餵養幫助專線: 1800 686 268

網址: www.breastfeeding.asn.au

Australian Children's Education and Care Quality Authority (澳大利亞兒童教育與托兒服務品質管制局)

電話: 1300 422 327

網址: <http://acecqa.gov.au>

Australian Dental Association (澳大利亞牙科協會)

電話: (02) 9906 4412

網址: www.ada.org.au

Australian Dietary Guidelines and The Infant Feeding Guidelines, Australian Government Department of Health and Ageing and National Health and Medical Research Council

(《澳大利亞飲食指南》與《嬰兒餵養指南》，澳大利亞政府衛生及
老齡部和全國醫療保健研究理事會編寫)

網址: www.eatforhealth.gov.au



Australian General Practice Network

(澳大利亞全科醫師網絡)

網址: www.agpn.com.au

Australian Government Department of Health and Ageing

Health Insite (澳大利亞政府衛生及老齡部健康諮詢)

網址: www.healthinsite.gov.au

**Australian Guide to Healthy Eating, Australian Government
Department of Health and Ageing and National Health and
Medical Research Council**

(《澳大利亞健康飲食指南》，澳大利亞政府衛生及老齡部和全
國醫療保健研究理事會編寫)

網址: www.eatforhealth.gov.au

Dietitians Association of Australia (澳大利亞營養師協會)

電話: (02) 6163 5200 或 1800 812 942

網址: www.daa.asn.au

Early Childhood Australia (澳大利亞嬰幼兒協會)

電話: (02) 6242 1800 or 1800 356 900

網址: www.earlychildhoodaustralia.org.au

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

(澳大利亞及新西蘭食品標準局(FSANZ))

電話: (02) 6271 2222

網址: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe(兒童安全基金會)

網址: www.kidsafe.com.au

Lactation Consultants of Australia and New Zealand

(澳大利亞及新西蘭哺乳顧問)

電話: (02) 9431 8621

網址: www.lcanz.org

National Childcare Accreditation Council

(全國兒童保育認證委員會)

電話: (02) 8260 1900 或 1300 136 554

網址: www.ncac.gov.au

National Quality Framework for Early Childhood Education and Care and School Age Care

(全國兒童早期教育與保育及學齡兒童照管品質框架)

網址: www.deewr.gov.au/earlychildhood/policy_agenda/quality/pages/home.aspx#nqf

Raising Children Network (育兒網)

網址: www.raisingchildren.net.au

Secretariat of National Aboriginal and Islander Child Care (SNAICC) (全國原住民與島民兒童保育秘書處(SNAICC))

電話: (03) 9489 8099

網址: www.snaicc.org.au

體育活動

Australian Government Department of Health and Ageing(DoHA) (澳大利亞政府衛生及老齡部(DoHA))

網址: www.health.gov.au

Get Set 4 Life, Healthy Kids Check (《為生活作準備》，兒童健康檢查項目)

網址: www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/Healthy_Kids_Check

Healthy Opportunities for Preschoolers (HOP) (《學齡前兒童的健康良機》(HOP))

網址: www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm

Sport New Zealand (新西蘭體育部)

電話: +64 4 472 8058 (international)

網址: www.sportnz.org.nz

2010 Legacies Now (「2010遺產傳承機構」)

網址: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



第三部分：補充讀物



澳大利亞飲食指南

指南1

達到並保持健康的體重、保持積極鍛煉、選擇適量營養飲食以滿足自己的能量需要。

- 兒童和青少年應當攝取成長和正常發育所需的充足營養食物。他們每天應當積極鍛煉，並定期參加體檢。
- 年紀較大的人士應當攝取營養食物，保持積極鍛煉，以維持肌肉的力量和健康的體重。

指南2

每天從以下五類食物中選擇多種富有營養的食物：

- 足夠的蔬菜，包括不同種類和顏色的蔬菜和豆類
- 水果
- 谷類食物，大多數全麥和/或富含穀類纖維的食物，例如，麵包、穀物、大米、意大利麵、麵條、米粥、小米、燕麥、藜麥和大麥
- 瘦肉和家禽肉、魚類、雞蛋、豆腐、堅果和種子，以及豆類
- 大多數減脂牛奶、酸奶、乳酪和/或其替代品
(減脂牛奶不適合兩歲以下的兒童)。

飲用足夠的水。



指南3	限制攝入包含飽和脂肪、添加鹽分、糖分和酒精的食物。 a. 限制攝入飽和脂肪含量高的食物，例如，多種餅乾、蛋糕、酥皮糕點、餡餅、加工肉類、商家出售的漢堡、比薩餅、油炸食品、薯條、薯片及其他鹹味零食。 • 用多元不飽和脂肪和單一不飽和脂肪食物（例如，食用油、果醬、堅果醬/果泥和鱷梨等）取代富含飽和脂肪的高脂食物（例如，黃油、奶油、人造烹飪黃油、椰子油和棕櫚油等） • 低脂肪食物不適合兩歲以下的兒童。 b. 限制攝入添加鹽分的飲食。 • 根據標籤從類似食物中選擇含鈉較低的食物。 • 烹飪或就餐時不要向食物中添加鹽分。 c. 限制攝入加糖飲食，例如，糖果、加糖軟飲料、果味飲料、果汁飲料、維生素飲用水、能量飲料和運動飲料等。 d. 如果您選擇飲酒，要限制飲酒量。孕婦、打算懷孕或哺乳期婦女，最好不要飲酒。
指南4	鼓勵、支持和推廣母乳餵養。
指南5	注意個人飲食；安全製備和存放食物。

版權所有©澳大利亞聯邦政府 2013年。

鳴謝

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood 由澳大利亞政府發起，由以下機構聯合編寫：社區兒童健康中心（這是墨爾本皇家兒童醫院的一個部門，也是默多克兒童研究所的主要研究中心）、墨爾本皇家兒童醫院的營養及食品服務部，以及澳大利亞幼兒組織 (Early Childhood Australia)。

這個合作項目必須感謝 *Get Up & Grow Reference Group*，其中包括營養、體育活動、兒童健康及嬰幼兒護育等領域的專家以及州和領地政府的代表。同時，還要感謝嬰幼兒護育機構及其工作人員，感謝營養及體育活動的相關機構，感謝在編寫 *Get Up & Grow* 過程中接受訪問、提供寶貴意見和建議的家長和家庭。

本項目由澳大利亞政府衛生及老齡部（Australian Government Department of Health and Ageing）撥款。

©版權所有 2009年



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

本出版物中的所有資訊截止2013年4月是正確的。