

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

嬰幼兒的健康飲食與體育活動

護育人員手冊



STAFF AND CARER 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/cca

護育人員手冊



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	11
引進固體食物	14
家常食物	20
食物安全	43
第二部分：體育活動	
體育活動	51
久坐行為與使用電子屏幕時間	73
第三部分：補充讀物	
補充資料	80
如何索取 Get Up & Grow 資料	84
鳴謝	85

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：

- *Infant Feeding Guidelines (2012)*和*Australian Dietary Guidelines (2013)*。這兩份文件構成了澳大利亞營養政策的基礎（請見“第三部份：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。

澳大利亞目前正面臨著日益嚴重的兒童超重和肥胖問題。這些資料的意圖，並非專門針對兒童超重和肥胖問題，而是培養兒童健康的生活習慣，尤其是健康的飲食和體育活動習慣。從另一方面來看，這樣也有助於在兒童健康發育的過程中預防兒童的體重問題，並解決兒童牙齒保健等健康問題，促進兒童社交能力、體力與智力的發展，從而讓兒童茁壯成長

健康飲食指南的目的是提倡為孩子提供各種健康食品以



供選擇

（無論食物是托兒機構提供的還是家裡帶來的），同時也鼓勵兒童依照自己的胃口進食；幫助孩子形成選擇食物和喜歡進食的正确態度。兒童體育活動建議的目的是幫助護育人員及孩子的家人重視孩子的玩耍，鼓勵他們為孩子提供在良好的環境中經常玩耍的機會。

《護育人員手冊》是 *Get Up & Grow* 這套資料的四本書之一，可供托兒機構的護育人員閱讀。這本書的內容包括：

- 對健康飲食指南與體育活動建議的解釋。
- 關於運用這些指南、充滿信心地與家長互相配合的實用建議。

「……為孩子提供在良好的環境中經常玩耍的機會。」

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 *Get Up & Grow* 材料，比如，供托兒機構使用的海報和貼紙，供家長閱讀的傳單，以及新聞通訊活頁資料。

托兒機構的護育人員每天都和兒童在一起，對於兒童的成長起著重要的作用。這本書中的資料可以指導護育人員與家人配合，鼓勵兒童健康地發育成長。

母乳餵養



健康飲食指南

大約六個月以下的嬰兒，建議祇用母乳餵養，托兒機構應該積極給予支持。在此之後，建議繼續母乳餵養，至少到嬰兒十二個月大為止。如果母親和嬰兒都願意，母乳餵養的時間還可以更長一些。

對大多數嬰兒來說，母乳餵養是人生最早的進食體驗。母乳含有嬰兒所需的全部營養。嬰兒在大約六個月之前，祇需要母乳作為唯一的食物。在此之後，最好也能繼續母乳餵養，至少到嬰兒十二個月大為止；這樣不但嬰兒樂意，而且對嬰兒有益處。如果母親和嬰兒都願意，母乳餵養的時間還可以更長一些。

《澳大利亞飲食指南》的第四條指南就是『鼓勵、支持和推廣母乳餵養』。澳大利亞2010年的初始母乳餵養率是96%，在嬰兒大約六個月時，完全採用母乳餵養的嬰兒比率祇有15%。



母乳——嬰兒理想的食物

母乳餵養對嬰兒的益處有：

- 母乳含有適合嬰兒每個發育階段需要的各種營養。
- 母乳有助於防止年紀較小的嬰兒患上各種疾病，尤其是腸胃、呼吸系統和中耳的感染。
- 吸吮母乳的動作，有助於促進頷骨發育成形，有利於以後長牙、學說話。

安全管理母乳

嬰兒祇能用自己母親的乳汁來餵。因此，千萬不要用一個母親的乳汁去餵別人的嬰兒。托兒機構都有關於母乳餵養的資料可以給家長，其中介紹了她們在提供母乳時應該怎麼做。這樣也可以讓她們放心，知道自己的孩子不會用別人的乳汁來餵。

「千萬不要用一個母親的乳汁去餵別人的嬰兒。」



清洗奶瓶

奶瓶應該消毒，保證沒有任何感染。消毒的方法很多，包括：煮沸、電子消毒器、化學消毒或微波消毒器等。無論使用何種方法，都一定要按照相關的指南小心操作。

標記與保存

- 在攜帶母乳到托兒機構時，應注意以下幾點：
 - 盛在已消毒的塑料奶瓶裡，然後放進隔熱的容器；
 - 標明嬰兒姓名和母乳使用日期。
- 奶瓶應該放在冰箱最下層一個不會潑灑的托盤中。這樣，萬一乳汁從奶瓶流出來，也可以保證不會滴在其他食物上面。
- 當天沒用完的母乳，如果是從家裡帶來的，應該送還嬰兒的母親，或者在一天結束時丟棄。

加熱母乳

從冰箱拿出的母乳，可以直接用來餵嬰兒。不過，如果嬰兒喜歡溫的母乳，那麼：

- 可以把奶瓶立在溫水中加熱。
- 在給嬰兒餵奶之前，一定要檢查溫度。
- 不要用微波爐來加熱。因為用微波爐加熱時，乳汁往往受熱不均勻，可能會引起燙傷；此外，還可能會破壞一些天然營養成分。
- 剩下的母乳必須丟棄，不能留到以後使用或者重新加熱。





關於母乳的操作規程

從冰箱裡取出母乳餵嬰兒時：

- 如果托兒機構裡面需要餵母乳的嬰兒不止一個，那麼需要**兩名**護育人員一起核對奶瓶上的姓名，保證與要餵養的嬰兒相符。
- 在嬰兒餵食記錄上簽名。
- 母乳應該裝在母親提供的消毒塑料瓶或杯子裡。有些家庭會選擇用奶瓶來餵奶，其他的則可能選擇用杯子盛著擠好的母乳讓嬰兒喝。嬰兒在七、八個月左右的時候，通常就可以使用杯子了。
- 如果嬰兒喝錯了其他母親的乳汁，或者您認為可能已經出現這種情況，**必須立即通知主管或經理。**



向哺乳的母親表示祝賀

無論哺乳時間長短，母親都很辛苦，應該得到認可和尊重。如果嬰兒開始改為餵配方奶，那麼一定要讓母親瞭解如何向托兒機構提供配方奶。

如何支持母乳餵養

- ❑ 讓母親知道托兒機構可以為母乳餵養提供哪些支持，比如資料單張等。
- ❑ 讓母親知道哪裡可以獲得關於母乳餵養的更多資料。
- ❑ 在托兒機構裡如果母親需要在其他人面前給孩子餵奶，應該讓她們感到這種做法是受歡迎的；如果她們想要單獨餵奶，讓她們知道哪裡有合適的地方。
- ❑ 如果母親表示母乳餵養有困難或者覺得厭煩，那麼應該給她們提供幫助，或者讓她們知道還有哪些地方可以諮詢。
- ❑ 對採用母乳餵養的母親予以鼓勵、讚揚。比如說：「太好了！寶寶會喜歡的。」或者說：「寶寶情況很好！」
- ❑ 遵守托兒機構安全管理母乳的政策。
- ❑ 如果母親需要更多資料，可以請她們諮詢澳大利亞母乳餵養協會。可以訪問網站：www.breastfeeding.asn.au
- ❑ 也可以撥打母乳餵養幫助熱線：1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)。
- ❑ 應當鼓勵母親在餵母乳期間不要飲酒，並讓嬰兒遠離吸煙煙霧。

以身作則

剛當媽媽的人，看到其他母親成功地用母乳餵養，就會從中得到鼓舞。如果您以前曾用母乳餵養，或者目前正在用母乳餵養孩子，那麼應該讓其他新媽媽知道，為她們提供支持。然而，如果有人選擇不用母乳餵養，那麼一定要尊重她的決定，不要加以評論或批評。

嬰兒配方奶



健康飲食指南

如果嬰兒不是用母乳餵養，或祇是部分母乳餵養，或已經斷奶，那麼應該使用嬰兒配方奶餵養，直到十二個月大為止。

在頭十二個月裡，嬰兒配方奶是唯一安全的母乳代用品。對嬰兒而言，母乳是最佳選擇。因此，母親在決定用奶瓶喂配方奶之前，必須瞭解母乳餵養的益處。如果有任何問題，最好向兒童保健護士或者醫生諮詢。

如果嬰兒不是用母乳餵養，或者祇是部分母乳餵養，那麼在引入固體食物之前，適合其年齡的配方奶應該是嬰兒除母乳以外的唯一食物。嬰兒通常在六個月左右開始吃固體食物，這時應繼續喂母乳或配方奶，同時避免喂其他飲品，直至嬰兒十二個月大為止。

配方奶如果調配不當，可能會引起嬰兒脫水、便秘甚至營養不良。除了加水之外，不要在嬰兒配方奶裡添加任何東西。添加嬰兒穀物或者其他東西都可能影響嬰兒進食。

家長每天都應該提供已經消毒的奶瓶、奶嘴以及預先量好的配方奶粉。這些都應該清楚標明日期、嬰兒姓名和配方奶應加的水量。

調配調配配方奶的水，可以將一壺清水燒開並煮沸三十秒（或者用自動電水壺燒水，直到開關自動跳開）。水在冷卻以後方能使用。

調配嬰兒配方奶的時間，應盡可能靠近餵食時間。最安全的方法是每次餵養的配方奶都單獨調配，不要成批調配。

您或許希望家長在帶來的奶瓶裡預先裝好適當數量的冷開水，這樣在餵食之前就不必燒水並等水冷卻。絕對不要使用熱水器裡的水，因為這對低齡兒童不合適。

**「最安全的方法是
每次餵養的配方奶都單獨
調配，不要成批調配。」**



如何使用配方奶

- 調配嬰兒配方奶的時間必須儘量靠近餵食時間。
- 如果配方奶在調配後確實需要保存，那麼在使用前必須一直存放在冰箱內，超過二十四小時就必須丟棄。
- 為了安全起見，父母不要帶來預先調配好的嬰兒配方奶，以免有害細菌在預先調配好的配方奶裡生長（儘管這種風險並不高。）
- 為了使配方奶加熱均勻，降低嬰兒燙傷的風險，請用水浴加熱奶瓶，時間不要超過十分鐘。不要用微波爐來加熱。
- 嬰兒吃奶時，一定要在一旁照看，絕對不要讓嬰兒在沒有人照看的情況下用奶瓶吃奶；也不要將奶瓶架起來讓嬰兒吃奶，因為這樣會有噎食或發生耳部感染的危險。
- 奶瓶和奶嘴在使用後應該用冷水沖洗，然後讓家長帶回家清洗消毒。

牛奶

在嬰兒達到大約十二個月大之前，牛奶不應該作為主要飲品。在為嬰兒準備的混合食物中可以加入少量牛奶。低脂和減脂牛奶不建議讓兩歲以下的兒童喝。

引進固體食物

健康飲食指南

在嬰兒大約六個月大時，可以開始吃適當的固體食物。

何時引進固體食物

從嬰兒出生至六個月大，母乳或配方奶可以提供嬰兒所需的全部營養。當嬰兒長到大約六個月大時，母乳和配方奶已經不能滿足嬰兒的營養需要，因此應該在嬰兒飲食中增加其他食物。在這個年齡，嬰兒已經可以開始學習吃固體食物所需的技能，也樂於體驗新的口味和口感。

「表明嬰兒可以開始吃固體食物的一些跡象，包括顯得對食物感興趣……」

表明嬰兒可以開始吃固體食物的一些跡象，包括顯得對食物感興趣，以及食慾增加。同時，嬰兒只要大人稍加幫助，就可以坐直，並且能夠控制好頭部和頸部。嬰兒通常在大約六個月時開始出現這些跡象。

在嬰兒大約六個月大之前，建議不要引進固體食物。



在理想情況下，應在嬰兒仍然用母乳餵養時引進固體食物。當嬰兒開始吃固體食物時，母乳餵養通常會減量。如果過早引進固體食物，就會增加母親不能維持乳汁分泌的可能性，從而使母乳餵養無法繼續。

在嬰兒開始吃固體食物期間，必須繼續用母乳或配方奶餵養。母乳和/或適合嬰兒年齡的配方奶應該繼續作為主要奶類飲品，直至嬰兒大約十二個月大為止。如果母親和嬰兒願意，母乳餵養可以持續到嬰兒一歲以後。

應該如何引進固體食物？

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。

最先餵嬰兒吃的固體食物，通常是鐵強化的嬰兒穀物，這種食物質地勻細、容易取用少量進行混合。將少量穀物用水調和、攪拌，直到混合均勻為止。祇要食物質地適合嬰兒的發育階段，可以按照任何順序引進食物。嬰兒的食物中不必添加鹽、糖、脂肪或其他調味品。

應該引進哪些食物？何時引進？

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，通常從大約七個月起就可以培養這種技能。有些嬰兒從用奶瓶餵食逐漸過渡到用杯子餵食；不過，母乳餵養的嬰兒也可能直接過渡到用杯子餵食（通常母乳餵養仍然繼續）。

如果母親擠好了母乳，而且決定不用奶瓶餵奶，那麼可以用杯子讓嬰兒喝。在嬰兒六個月後，可以用奶瓶或者杯子裝冷開水作為額外的飲料。

在嬰兒六個月後，雖然有時可以用奶瓶來餵水，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，可以不再使用奶瓶。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。停止使用奶瓶對父母來說往往是件困難的事，所以應該跟他們商量，並建議他們尋求其他幫助。

嬰兒噎食的危險

嬰兒吃東西時應該一直有人照看，否則就可能會噎食。絕對不要將嬰兒放在床上讓他們吮吸奶瓶。把奶瓶支起來讓嬰兒進食，這樣也會帶來噎食的危險。

幼兒在學習吃東西的階段，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。

如何降低噎食的危險

- 幼兒進食時，一定要有人照看。
- 絕對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。
- 祇有在孩子完全清醒的狀態下才給他們餵食。
- 千萬不要強迫孩子吃東西。
- 給孩子吃的食物，口感應該合適。開始餵一些又細又軟的食物，慢慢過渡到各種各樣的家常食物。
- 在餵食蘋果、胡蘿蔔和其他硬質水果和蔬菜之前，應該磨碎、煮熟或者搗碎。
- 不要給嬰兒餵食比較硬的成塊生水果、蔬菜、堅果、爆米花，或其他硬質、細小、圓狀和/或粘稠的固體食物。



第一部份：健康飲食



特殊的餵養需要

殘疾、早期疾病及創傷手術都可能影響餵食，還可能改變孩子開始吃固體食物的年齡。有些孩子對固體食物接受較慢，需要較長時間才能適應各種食物。在這些情況下，必須與家長密切配合。應該瞭解家長是否已經和專科醫生或其他醫務人員一起制定了特殊計劃。護育人員和家長最好能向醫生或經過認證的開業營養師獲取更詳細的資料和建議。

家常食物

良好的營養對嬰幼兒的健康成長與發育是必不可少的。良好的飲食習慣與均衡的食譜有助於兒童的健康和幸福，並能儘量降低患病的危險。從小養成的飲食習慣，可能有終生的影響。

童年的健康飲食，可以儘量降低健康方面的危險，並促進終生健康。相反，童年營養不良則可能引起各種與生活方式相關的疾病，如肥胖、癌症、心臟病、糖尿病等。

必須與孩子的父母和家人配合，支持、鼓勵兒童健康飲食。無論正餐和點心由托兒機構提供，還是從家裡自帶，都應鼓勵孩子養成良好的飲食習慣，從而促進孩子健康成長。

「良好的飲食習慣
……有助於兒童的
健康和幸福……」



第一部份：健康飲食



健康飲食指南

為兒童提供的食物，必須符合兒童的年齡與發育狀況，應該包括多種營養食物，符合《澳大利亞飲食指南》的規定（見下文）。

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。

五種基本食物類別提供了生活和生長必不可少的各種營養。每一類基本食物都提供了一系列營養，對身體的功能都有某種輔助作用。每天吃的食物，都應該包括這五種基本食物類別；因此，這些食物也可稱為「日常食物」。

相反，『不能常吃的食物』（見第27頁）則幾乎沒有營養價值，不是身體健康所必需的。吃許多『只能偶爾吃的食物』，就可能會導致健康不良、超重與肥胖。托兒機構不應提供『只能偶爾吃的食物』。

基本食物類別

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物，五類食物中的每一類都有，而且包括各種不同的口味與口感。家長或托兒機構每天都要為兒童提供各種各樣的基本食物。



蔬菜、豆類與水果

水果與蔬菜屬於兩種不同的食物類別，因為兩者提供的營養稍有不同。但是，這兩組食物類別都提供維生素、礦物質與纖維。在每天的正餐與點心中都應該有水果和蔬菜。不提供食物的托兒機構應鼓勵家長在孩子的午餐盒中放入水果和蔬菜。提供食物的托兒機構必須為孩子提供各種各樣的水果和蔬菜，包括不同顏色、口感與口味，以確保為兒童提供各種維生素與礦物質。

麵包、穀類食物、米飯、意大利麵與其他穀物

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、穀類食物和乾餅乾。糙米、蒸粗麥粉、全麥意大利麵和玉米粥等也是不錯的選擇。

牛奶、酸奶、奶酪和其他乳製品

純牛奶、奶酪與酸奶都是值得推薦的最常見的乳製品，也是食物中鈣質的主要來源。攝入足夠的鈣質，對於健康的骨骼和牙齒非常重要。

十二個月以下的嬰兒不宜用牛奶；但在大約滿六個月後，可以在穀物早餐等其他食物中加少量牛奶，或者食用酸奶、蛋奶糊和乳酪等乳製品。全脂純牛奶適宜讓一至兩歲的孩子食用，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牛奶製品，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。建議事先徵詢專業醫護人員的意見。

瘦肉、魚類、家禽、蛋類、堅果及豆類

這類食物是肉類及其代用品，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。

「肉類及其代用品富含蛋白質、鐵、鋅...」

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；其中一個原因，是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



果孩子吃素食，那麼家人應當細心做好計劃，因為托兒機構可能很難為兒童提供素食正餐和點心。素食家庭可能需要諮詢經過認證的開業營養師，以獲取更多資料。

「不能常吃的食物」

『不能常吃的食物』不屬於基本食物類別，因為這類食物幾乎沒有營養價值，不是身體健康所必需的。『不能常吃的食物』包括各種含有大量脂肪、糖、鹽的食物，往往是包裝好的製成品。『不能常吃的食物』包括：

- 巧克力和糖果
- 甜餅乾、薯片和高脂鹹餅乾
- 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、果汁飲料、果味飲料、運動飲料、能量飲料、調味牛奶和調味礦泉水。

沒有必要經常讓孩子吃『不能常吃的食物』。托兒機構應該要求家長不要在兒童的午餐中放入『不能常吃的食物』。



托兒機構提供的食物

許多托兒機構通過所提供的正餐與點心，負責供應兒童每日營養攝入量的很大一部分。

每頓正餐與點心，都必須包括基本食物類別中的食物。但不要提供『不能常吃的食物』，也不要將這類食物當作獎品獎勵孩子。

家裡帶來的食物

鼓勵家長每天提供水果、蔬菜和基本食物類別中的其他食物作為孩子的午餐。家裡帶來的食物，必須符合托兒機構的健康飲食規定。應該為家長提供各種有用的資料，包括關於午餐和點心的建議。要求每個孩子每天帶一個透明的水瓶，上面標明姓名。透明的水瓶可以讓護育人員確定瓶裡裝的是水而不是甜飲料。

「必須包括基本食物類別中的食物。」



宗教文化習俗

應該考慮和尊重家庭的價值觀和習俗，包括與食物和飲食的方面。有些家庭和托兒機構會依照宗教文化信仰（比如猶太教或伊斯蘭教）來安排飲食。在這些機構，上述營養指南仍然是適用的。

無論出自什麼原因，如果孩子對食物有特殊需要，就應該與家長討論為孩子準備食物的最佳方法，這可能包括：由家長在家裡準備好食物；或是同意托兒機構為孩子提供或不提供某些特定的食物。

必要時，可以請口譯人員幫助您與家長溝通，保證雙方能夠充分交流必要的資訊。



健康飲食指南

除了適合孩子年齡的奶類飲品之外，還要為孩子提供飲水。六個月以下的嬰兒，如果不是完全依靠母乳餵養，那麼除了嬰兒配方奶之外，還可以餵冷開水。

對於很多重要的身體功能而言，水都是必不可少的。這些功能，包括消化、吸收營養以及排出廢物。水佔人體體重的50%到80%。幼兒特別容易很快發生脫水，所以應該讓他們隨時都能喝到水。

為防止脫水，應鼓勵學步兒童每天飲用大約1升液體，學齡前兒童每天大約要喝1.2升。

六個月以下的嬰兒，如果不能完全依靠母乳餵養，可以餵一些冷開水。對於六個月到十二個月的嬰兒，冷開水可以作為母乳或配方奶之外的補充飲品。

一到五歲的兒童則應該以水和牛奶作為主要飲品。果汁只能偶爾用於替代水果。十二個月以下的嬰兒不宜飲果汁。兒童應該在一天當中隨時都能喝到水。如果有乾淨、安全的自來水，就可以讓孩子喝，一般不必買瓶裝水。純牛奶應該在吃正餐和點心時用杯子盛給孩子喝。不過，注意不要讓孩子喝過多純牛奶，特別是在正餐之前；因為孩子可能喝牛奶喝飽了，就沒有胃口吃正餐了。在大約一歲時，孩子每天需要大約 500 毫升牛奶。值得注意的是，孩子在家也可能會喝一些牛奶。



在健康的食譜中不需要甜飲料。因為甜飲料提供的營養不多，孩子可能喝甜飲料填飽了肚子，減少了吃其它有營養的食物的胃口。水是最好的飲品。甜飲料還可能引起蛀牙。兒童超重也和甜飲料密切相關。甜飲料包括：軟飲料、調味礦泉水、調味奶、果味飲料、果汁飲料和果汁。不要讓孩子喝這些飲料。

每頓正餐和點心都要提供飲水，並且一定保證孩子在一天當中隨時都能喝到水。在正餐和點心時間，每張餐桌上都要放一壺水或純牛奶，鼓勵年齡較大的孩子自己倒來喝。



健康飲食指南

在用餐時間應保持積極、放鬆、適宜交際的氛圍。

用餐時間讓孩子有機會養成良好的飲食習慣，瞭解營養和食物的種類，也是與其他孩子和成年人交往、溝通的重要時機。在正餐和點心時間，應該和孩子坐在一起，輕鬆、友好地與他們交談。

在用餐時間，一開始就要讓孩子獲得積極的體驗。可以讓孩子幫忙準備用餐，比如，收拾好玩耍的物品，擺好桌子。為了使得就餐時間更特別，無妨鋪上桌布和餐具襯墊。

在正餐和點心時間，難免會有一些髒亂。對於「正常的」髒亂不要大驚小怪，因為這是孩子瞭解食物、學習如何進食的過程中不可避免的。應該和藹地引導孩子採取正確的方式進食，不能允許亂扔或亂吐食物的行為。

有些孩子常常會拒絕進食。除非孩子拒絕進食的時間過長，對此不必緊張或擔憂。應該和藹地鼓勵孩子嘗試各種食物，但千萬不要強迫孩子吃。





恰當的飲食態度

有很多途徑可以幫助兒童學會健康的飲食態度。

- 創造機會教孩子區分『日常食物』和『不能常吃的食物』。
- 千萬不要把食物作為獎勵，也不要將不給食物或拿走食物作為懲罰。
- 不要用食物來哄孩子，因為這可能會讓他們養成依賴大人用食物來哄的習慣。設法用其他方式來獎勵孩子所取得的成績。孩子最需要從成年人那裡得到的，往往是表揚和鼓勵。
- 千萬不要把吃東西作為對孩子的獎勵，也不要將不讓吃東西作為懲罰。





兒童和身體意象

兒童應該瞭解食物對於健康的身體是重要而有用的。以下的一些方法，有助於孩子這樣看待食物：

- 不要把食物和孩子的體重或體型聯繫在一起。
- 不要評論孩子的體重，也不要將體重與對孩子的評價聯繫在一起。這對大人也同樣適用——不要以消極的態度談論自己的體型和體重。
- 在談到食物的時候一定要採用積極的態度，強調營養食物對健康的益處。
- 避免斷定某些食物是「好的」或「壞的」。
- 避免談論食譜和節食。兒童不宜節食或限制食物攝入。即使是成年人，談論節食或限制食物也是沒有用的。
- 應該鼓勵和表揚孩子做力所能及的事情，促使他們形成正確的身體意象。



健康飲食指南

應該在良好的進食環境中，鼓勵兒童嘗試不同種類和口感的食物。

幼兒時期是兒童嘗試各種新食物、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，他們長大之後就越有可能愛吃各種各樣的食物。

用餐時，應該有一個輕鬆、安全的環境，讓孩子可以嘗試各種新食物。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。給孩子同時提供熟悉的食物和新食物，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。讓幾個孩子一起吃，也能夠鼓勵他們吃新食物，因為孩子看到自己的小夥伴在吃，而且吃得開心，他們就可能跟著吃。

「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。」

如果托兒機構不提供食物，應鼓勵家長為孩子準備多種多樣的食物。儘管不建議分享食物，但是如果不針對某個孩子，而是和孩子們一起討論午餐盒裡食物的不同種類，那是有好處的。

成年人的作用

作為護育人員，您對所帶的孩子有很大的影響。孩子通過觀察您所做的事情，聽您所說的話，可以學到很多東西。您應該和孩子坐在一起吃飯，示範健康的飲食行為，教給孩子良好的飲食習慣。

成年人的示範作用包括以下幾個要點：

- 正餐和點心時間和孩子坐在一起。
- 如果托兒機構提供食物，那麼您應該和孩子吃同樣的食物。
- 正餐或點心時提供的所有食物，都要鼓勵兒童嘗一嘗。
- 千萬不要把吃東西作為獎勵，或者把不讓吃東西作為懲罰。
- 保證在用餐時有平靜、積極的環境，便於互相溝通。

與家長配合

應該與家長合作，支持家長在家裡鼓勵孩子健康的飲食行為。與家長討論飲食和營養方面的話題，這是一個寶貴的機會，可藉以瞭解孩子在家裡和在托兒機構的飲食習慣。





健康飲食指南

為孩子提供適量的食物，但允許孩子自己決定他們要吃多少。

成人的責任是提供適量的、健康的營養食物，然後讓孩子有機會從這些食物中選擇吃什麼、吃多少。這樣，孩子可以按照自己的食慾進食，並且學習根據反映自己身體飢飽程度的信號作出反應。

如果一餐有兩道菜，那麼這兩道菜必須都有營養，而且都是由基本食物類別中的食物組成的。也就是說，無論孩子有沒有吃完第一道菜，都可以吃第二道，因為第二道菜也一樣有營養。如果孩子不肯吃正餐或點心，就不要強迫他們吃。

如果孩子自帶飯菜或點心，那麼仍然要由他們自己決定吃多少。沒吃完的食物可以放在飯盒中讓他們帶回家。盡可能將食物放在餐桌上，讓孩子自行享用。一定要準備好合適的盤、碗來盛放食物，還要準備好各種餐具，讓孩子可以輕鬆地自己進食。這樣，可以讓孩子有機會鍛煉協調能力和精細動作能力，如：倒食物、上菜、傳遞東西等。孩子與別人一起吃飯，還可以鍛煉語言和溝通技巧。

如何對待挑食的孩子

學步兒童的發育比嬰兒慢，胃口也時好時壞。因此，他們對食物的種類和數量可能非常挑剔。有些學齡前兒童也可能會挑食。在這些情況下，成年人有責任為兒童提供多種健康食物供孩子選擇，並鼓勵他們嘗試每一種不同的食物。至於吃多少，則應由孩子自己決定。大人千萬不要小題大做，因為這樣會使注意力更加集中在食物上，有可能使情況變得更糟。

對於大多數健康、活潑、身體發育良好的兒童來說，不必擔心他們挑食。如果孩子對某類食物全都不肯吃、或者吃的食物範圍非常有限，而且上述情況持續時間過長，則最好介紹孩子去看經過認證的營養師，這樣或許會有幫助。

對待挑食的孩子，可以採用以下方法：

- 在正餐或點心時間之前，絕不要讓孩子喝太多飲料或吃太多『不能常吃的食物』
- 定時用餐。
- 在用餐時間保持愉快、輕鬆的氣氛。
- 您在良好飲食行為方面應該以身作則。
- 即使是孩子以前不吃的食物，也要繼續提供。有時候，孩子需要多次接觸一種新食物，然後才會嘗一嘗。
- 將一餐的時間限制在20到30分鐘。時間一到，就將沒有吃完的食物拿走，讓孩子離開餐桌。在按計劃吃下次正餐或點心之前，不要提供任何其他食物。



「我仍然很餓」

如果孩子仍然覺得餓，那就應該為他們額外提供食物。如果還有多餘的正餐食物（或者只是部份食物），可以拿給孩子吃。假如沒有，可以給一小塊水果或幾塊餅乾。

兒童每天的胃口都不一樣，但如果在飯後總是覺得餓，應該與托兒機構主管和家長商量。

健康飲食指南

應該按照固定的間隔時間定時提供正餐和點心。

在童年養成定時用餐的好習慣，有助於青春期和成年期仍保持有規律的進餐模式，這是健康飲食、均衡飲食的基礎。由於兒童的胃很小，採用少食多餐的方式進食有營養的正餐和點心，最為適合他們的能量和營養需要。



按照固定的間隔時間定時提供正餐

定時安排進食機會的做法，符合劃分飲食責任的原則，這個原則的宗旨是鼓勵兒童學會調節自己的食慾。如果孩子知道在某個可以預計的時間又有食物可以吃了，他們就可以自信地決定現在吃還是不吃。同時，成年人只要知道兩次進食之間的間隔並不長，他們對孩子不吃或吃得較少也就往往不會那麼擔心。點心對於兒童的營養來說跟正餐一樣重要。幼兒在正餐時間吃得不多，需要定時吃些東西來維持能量、攝入全天為健康所需的營養。每天三次正餐和兩次點心，對於幼兒來說是最理想的。如果孩子很晚才吃晚餐，那麼可能需要在下午晚些時候再吃少量點心。

點心提供的營養應與能量成比例。一些點心或『不能常吃的食物』能夠提供能量（千焦），但卻沒有足夠的營養，所以對兒童沒有益處，不應該讓孩子作為點心。

**「每天三次正餐和兩次點心，
對於幼兒來說是最理想的。」**





第一部份：健康飲食



大多數作為正餐的食物，同樣也可作為點心。適合做點心的食物最常見的有：麵包、穀類食物、水果、蔬菜和奶製品飲料。點心不必過多，一兩塊抹了奶酪的薄脆餅、一小塊水果、蒸熟的蔬菜棒蘸上蘸醬、一小杯水果思慕雪等等，都是很好的點心。另外，要讓保證孩子隨時都能喝到水。

吃點心的時間可以靈活一些，以便讓孩子把一個活動做完。如果適合托兒機構的情況，也可以在某段時間內供應點心。兒童如果過度飢餓，往往就會變得急躁。然而，不停吃東西也會妨礙孩子學會辨別是否飢餓，而且在餓的時候找東西吃。

早餐

早餐十分重要。這有好幾個原因：

- 如果沒有早餐供應的營養，就很難獲得足夠全天消耗的營養。
- 要是不吃早餐，隨後就會肚子餓，結果往往會吃一些營養較少的零食。
- 吃早餐是幼兒養成健康習慣的重要環節，能為以後的生活奠定基礎。
- 不吃早餐的孩子，由於各種原因，更容易超重或肥胖。

早餐可以是既簡單便利又有營養的。例如，全麥穀物搭配牛奶和水果，這就是既簡單又有營養的一餐，而且這些東西都容易保存備用。

其他的健康早餐包括：

- 粥和水果
- 酸奶和水果，或水果思暮雪
- 烤麵包抹上奶酪，再加幾片水果
- 塗了軟奶酪的小烙餅和水果。

選擇簡單的早餐，您就不會有太多麻煩，尤其是在繁忙的時候。

如果孩子在一開始時就感到飢餓，他們就很難控制好自己的行為，也很難開開心心地度過這一天。





出於許多不同的原因，孩子偶爾會未吃早餐就來托兒機構。如果這種情況經常發生，就要與家長一起討論原因並商量一些可行的解決方法。自己不吃早餐的父母往往也不重視讓孩子吃早餐。另外，或許孩子在早上動作太慢，沒有時間吃早餐。

「可以考慮在托兒機構提供早餐」

如果不少孩子經常不吃早餐就來托兒機構，而且問題似乎是出在家裡的食物供應，那麼可以考慮在托兒機構提供早餐。如果不提供早餐，則應該為沒吃早餐的孩子準備好一些吃的。

慶祝活動的食物

生日和其他特別的日子對幼兒和他們的家人都很重要。在許多文化中，特別的日子都要用食物來慶祝。為了提倡健康飲食，可以用特別的方式來製作、提供營養食物，而不是依靠『不能常吃的食物』來搞慶祝。如果食物在特別的日子裡被帶到托兒機構，那麼應鼓勵家長選擇營養食物。

如果在特別的日子提供『不能常吃的食物』，那麼祇能給孩子一小份，並考慮同時給一個水果拼盤或其他健康食物。

如果家長將食物帶到托兒機構讓孩子們分享，應該要求保持食物的原包裝，並包含配料表以及保鮮期。如果在托兒機構有孩子食物過敏，那麼採用沒有食物的慶祝活動更為合適。

慶祝不一定要著重於食物——其實有很多其他的方式可以慶祝。比如，過生日時，孩子可以戴一頂特別的帽子，戴一個生日徽章或貼一張貼紙。大家可以唱生日歌，由過生日的孩子來吹蠟燭。其他場合可以採用藝術或手工活動來慶祝，讓孩子塗塗畫畫，或是製作一些東西，採用特別的方式穿戴打扮等等。

「慶祝不一定要著重於食物」

食物安全



健康飲食指南

給孩子準備的食物，從製作到食用的過程都必須保證安全。

在托兒機構，食物安全是至關重要的考慮因素，包括：防止噎食危險、避免過敏反應和對食物不耐受或敏感的反應，並應保證食物沒有污染。

過敏和不耐受

兒童可能對某種食物產生不良反應。這可能是由過敏或者不耐受造成的。社區中的很多人都把食物不耐受稱作是食物過敏。這會造成誤解，因為食物不耐受的症狀要比過敏反映輕微得多。在個別托兒機構中兩者的應對方式不同。中心員工懂得食物過敏和食物不耐受之間的差別很重要。

食物過敏

食物過敏可能是致命的。這是由於免疫系統對食物中某種蛋白質的反應造成的。五歲以下兒童最常見的食物過敏源有：牛奶、大豆、雞蛋、花生、堅果、小麥、芝麻、魚和貝類。大約每20名兒童中就有一人會發生食物過敏，而且有些過敏很嚴重。

過敏反應的症狀通常會立即出現，可能包括：皮膚上出現蕁麻疹或皮疹；嘴唇、舌頭或口腔腫脹；嘔吐；腹瀉；或呼吸困難。嚴重的過敏病例可能會導致呼吸極端困難的過敏反應。這可能會導致意識喪失、嚴重損傷、甚至死亡。

如果孩子有嚴重的食物過敏，家長可能已經與醫生一起制定了過敏管理計劃。托兒機構必須為有嚴重食物過敏的孩子單獨制定過敏管理計劃。關於過敏管理計劃方面的資料，請見澳大利亞臨床免疫及過敏學會（ASCIA）的網站：www.allergy.org.au

管理食物過敏的唯一方法，是確保孩子不接觸他們對其過敏的食物。也就是說，在任何時候都要避免接觸這些食物，包括用餐、烹飪、手工活動等。必須嚴密看管有食物過敏的孩子，尤其是在用餐和點心的時候。

凡是跟兒童有關的工作人員，都需要留意食物過敏的早期症狀，並且必須接受管理過敏反應的訓練。除了個人過敏管理計劃之外，每個托兒機構都應該有自己的過敏管理政策。請查閱所在州及領地政府關於培訓和過敏管理的要求。





托兒機構提供的食物

向患有過敏的孩子提供的食物，必須保證安全、沒有過敏原。托兒機構提供的任何正餐食物，都不得含有某些孩子對其過敏的食物。不要讓孩子在正餐或點心時間分享食物。有過敏的孩子的家長，有些可能會選擇一直給孩子送飯菜。

有些托兒機構可能會決定完全排除某些食物。但只有在醫務人員提出書面建議之後才會考慮這樣做。

家裡帶來的食物

不要讓孩子交換或分享食物。如果托兒機構中的某個孩子有嚴重過敏，醫務人員可能會建議制定一項政策：在托兒機構中任何時候都禁止出現含有該特定過敏原的食物。例如，如果某個孩子對花生過敏，該政策可能是在托兒機構中任何時候都不允許有花生或花生醬。這些政策的某些規定是否適當，取決於需要避免的食物的種類和數量、該孩子過敏的嚴重程度以及對其他兒童的營養可能造成的潛在影響。

食物不耐受

由於食物不耐受而發生的反應通常沒有食物過敏那樣嚴重。通常需要較大量的食物，才會引起食物不耐受反應。食物不耐受的症狀可能包括頭痛、皮疹和腹部不適。應該與家長一起制定出兒童食物不耐受的管理方案，這可能包括盡量減少兒童接觸特定食物。

學步兒童和幼兒噎食的危險

兒童的氣管較小，吸入或嚥下食物時很容易導致氣管阻塞。在任何時候，兒童都應坐下來進食，而且要有人照看。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。

有些食物更容易引起幼兒噎食，對這些食物要格外小心。這些食物包括：

- 可能會碎成小塊或小片的硬質食物。
- 生胡蘿蔔，芹菜和蘋果片。這些都應該磨碎、切細、煮熟或搗碎，以防止噎食。
- 堅果、種子和爆米花。
- 堅硬或不易嚼碎的肉塊
- 香腸和熱狗（應當是無皮的。或把皮去掉，並切成小片）。

堅硬的糖果和炸玉米片亦會造成噎食風險，在托兒機構中不宜提供這類食物，因為屬於『不能常吃的食物』。





食物衛生

食物受到的污染可能包括：

- 異物——頭髮、金屬片或其他物品在準備食物和烹調時意外混入
- 來自食物生產過程的化學物質，或者各種清潔劑
- 自然污染，比如毒素
- 來自害蟲的污染
- 細菌



由於兒童的免疫系統發育尚未成熟，因而特別容易患上由食物攜帶的病原體引起的疾病。托兒機構中餵養的兒童人數越多，這種風險就越高，因為要安全處理大量食物會更加困難。

食物中的細菌

大多數食物都有細菌存在。食物變質常常是由細菌引起的。這些細菌通常會使食物不宜食用並令人不快，但未必對人體有害。

某些細菌被稱為病原體，對人體是有害的，可能引起食物中毒或腸胃炎，出現噁心、嘔吐、腹瀉及腹部絞痛。不同的細菌會導致不同的疾病：有些病程短，病情輕，有些則比較嚴重，可能造成脫水，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，也更容易脫水。

腸胃炎最常見的原因，是病毒性疾病通過人和人之間的接觸傳播，而不是通過食物傳播。腸胃炎的常見症狀一般發病很急，病程較短。為了控制病毒性腸胃炎的傳播，注意衛生、經常洗手是非常重要的。





高風險食物

比較容易滋生細菌的食物，是那些含有較多水分和營養的食物。這些食物被稱為「高風險食物」，包括牛奶、肉、魚和任何含有這些食物的菜餚。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，但祇有食用了那些含有有害病菌的食物，才會生病。為了保持食物可以安全食用，必須控制食物處理的所有環節以及跟食物有關的一切條件，保證細菌無法大量繁殖生長。

低風險食物

細菌難以滋生的食物稱為『低風險食物』，比如：未煮過的意大利麵、米飯、餅乾等。包裝好的零食、糖果、巧克力也屬於低風險食物，但這些是『不能常吃的食物』，所以不應該給托兒機構裡的孩子食用。低風險食物不必冷藏就可以長時間存放。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。

除了各項法規之外，大多數州和領地都專門針對食品安全提出了單獨的法定要求。在一些州和領地，這些是由當地政府部門負責的。有些部門會要求護育人員接受正規訓練。

安全地提供食物

為了保證食物安全，可以採取許多措施，包括：

- 確保所有孩子及大人在準備食物或用餐前洗手。
- 使用食物夾和分餐勺提供食物。
- 餐桌或盤中的剩菜剩飯必須丟棄，不要留到下次。
- 在廚房準備好的食物如果不上桌，應該蓋好並放進冰箱，以後再拿出來。
- 已經加熱過的食物，就不要再次加熱了。例如，咖喱食物在前天做好並放進冰箱，第二天在托兒機構裡加熱給孩子吃，那麼過後就不要再次加熱、上桌。
- 食物上桌或放進餐盤以後，如果在兩個小時內沒吃完，那麼應該丟棄，不要留到以後再吃。
- 不要讓孩子共用碗或餐具，也不要讓他們吃別人碗裡或杯子裡的東西。
- 掉在地上的食物，不要讓孩子撿起來吃。

「使用食物夾和分餐勺提供食物。」

和孩子一起準備食物

- 在接觸任何食物前，一定要讓孩子洗手。
- 在廚房內，必須隨時照看著孩子。
- 注意避免被鋒利的刀具劃傷或被熱的表面燙傷

體育活動



第二部分：體育活動

引言

在澳大利亞目前的日常生活中，有許多因素容易使人減少身體活動：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。



大部份孩子喜歡活潑地玩耍。在托兒機構必須鼓勵孩子參加體育活動。這有兩個原因：第一，盡早培養良好的習慣，可以為今後打下基礎。第二，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。

托兒機構是培養體育活動習慣的理想場所，而且會影響家庭的行為。父母和護育人員要共同努力、分擔責任，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。活潑地玩耍包括無組織的「自由」玩耍、有組織有計劃的玩耍（可以在室內玩耍，但更應該到室外玩耍）、「活潑的交通」（比如，步行到目的地，不要開車或推嬰兒車）以及一些日常任務。

活潑玩耍不僅對身體有益，而且有助於培養社交能力、語言能力和智力。





從出生至一歲

建議

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。

運動對出生至一歲嬰兒的重要性

從一出生開始，嬰兒就以各種各樣的方式與外界交往，從中進行學習，尤其是在與周圍的物質環境、社會環境和文化環境發生關係的過程中學習。應該讓嬰兒每天都有機會自由活動，這樣有助於：

- 讓嬰兒的身體和思維處於活躍狀態。
- 發展嬰兒的感覺能力（這往往是來自天生的好奇心）。
- 形成良好的姿勢，增強體力和平衡能力。
- 讓嬰兒感到有人關愛，覺得幸福、安全。
- 培養嬰兒的語言和交流技能。。
- 教嬰兒瞭解自己的身體及身邊的世界。
- 鼓勵嬰兒與他人互動。

還不能走路的嬰兒，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。

嬰兒都喜歡並希望跟別人在一起。因此，一定要安排時間陪孩子，花時間跟孩子一起玩。

促使從出生至一歲的嬰兒多活動

嬰兒整天都需要多種多樣的玩耍活動和環境。那些促進嬰兒感覺能力的玩耍活動，對於培養其它技能也是有幫助的。

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，促使四肢的自由運動。

玩耍的方式：

將嬰兒放在不同的地面（比如地毯或墊子）上。試著把玩具或其它合適的物品放在嬰兒剛好夠不著的地方，讓嬰兒伸手去夠並試著去抓。

東動西動

嬰兒玩耍的地方，應能促使嬰兒嘗試練習新的動作；應促使嬰兒使用大肌肉來踢腿、爬行、支撐自己的身體站起來。

玩耍的方式：

一旦嬰兒有了較強的活動能力，就喜歡克服困難到不同的地方四處活動。可以設立一條通道，讓嬰兒爬著穿過去；或者將一條長凳子放穩，讓嬰兒支撐起自己的身體攀上去。

（注：專家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嬰兒受傷，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，還可以鼓勵嬰兒運動。

玩耍的方式：

讓嬰兒玩撥浪鼓或其他會發出聲響的玩具，例如木勺和平底鍋。也可以播放音樂給嬰兒聽，讓嬰兒朝著發出音樂的方向移動。



觸摸

嬰兒需要觸摸並抓住不同物品，以便促使觸覺的發展。

玩耍的方式：

給嬰兒玩不同材料或不同質地的玩具和物品，讓他們觸摸、擠壓。也可以自製各種玩具——比如用襪子裝滿碎紙。

注視

移動某種物體，讓嬰兒的視線跟著移動，以便促進視覺的發展，並鼓勵嬰兒運動。

玩耍的方式：

給嬰兒閱讀布書或卡片書，將嬰兒放在五顏六色的風鈴下面，或者跟寶寶玩『躲貓貓』。

室外玩耍與嬰兒成長

室外玩耍有助於嬰兒瞭解不同的環境，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。

鼓勵每個人都給寶寶做示範，跟寶寶談話，給寶寶唱歌，讓寶寶瞭解他們所看到、聽到、感受到的東西，幫助他們享受室外的體驗。還可以推著手推車帶他們去公園或去散步。

「給嬰兒閱讀布書或卡片書 ……」

學步兒童和學齡前兒童——一至五歲

建議

學步兒童（一至三歲）和學齡前兒童（三至五歲）每天至少應該有三個小時用於活潑玩耍，分散在一天內進行。

運動對一至五歲的兒童的重要性

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。

對於五歲以下兒童的研究表明，活潑地玩耍有助於孩子：

- 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。

「孩子的任務，就是每天自由地活動、活潑地玩耍！」



活潑地玩耍

低齡兒童天生就愛冒險，喜歡探索。活動的節奏有快有慢，有些運動量較小（比如搭積木或在地上玩耍），有些則是劇烈的運動（如奔跑或跳躍）。孩子的能力和成長情況決定了他們適合並喜歡什麼玩耍和活動。您應該瞭解自己所照看孩子的成長情況和喜好。低齡兒童喜歡炫耀自己能做的事情，也喜歡經常接受挑戰、嘗試新事物。



活潑玩耍包括：

- 無組織的自由玩耍
- 有組織有計劃的玩耍
- 活潑的交通
- 需要身體活動的日常任務

托兒機構安排的活動項目，應該包括所有這些類型的玩耍，尤其是無組織的自由玩耍。

無組織的玩耍

無組織的玩耍是指創造性的、自發的玩耍，孩子可以按自己的節奏自由活動，自己決定怎麼玩、玩什麼、在哪裡玩。

以下都是無組織玩耍的一些例子：

- 在操場上或沙坑裡自由玩耍
- 隨著音樂跳舞
- 體現每年不同時節特點、富於想像力的玩耍（比如，在夏天變成一條魚，在秋天變成一片落葉）。

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

有組織的玩耍是按計劃進行的玩耍，可能有固定的時間和特定的規則，或者需要特定的設備。

以下都是有組織玩耍的一些例子：

- 創造性的活動和舞蹈
- 動作遊戲和歌曲（比如兒歌）
- 在成人指導下的探索遊戲——在這些解決問題的活動中，成人給孩子一些提示，讓孩子想出更好的方式來完成某種動作。



活潑的交通

活潑的交通是指在到達目的地的過程中運用身體的活動，例如走路、騎自行車或使用滑板車。應該鼓勵孩子的家人也使用活潑的交通方式。大多數幼兒都能走路或騎自行車，儘管時間可能很短。隨著年齡和體力的增長，孩子走路或騎自行車的距離和時間都可能逐漸延長。活潑的交通也是教孩子認識道路安全和行人安全的好機會。在使用活潑的交通方式時，一定要照看好孩子。

以下是大人和孩子使用活潑交通方式的一些簡單例子：

- 把車停在遠一點的地方，然後走到目的地
- 使用公共交通，在上車（上船）之前或下車（下船）以後走一段路
- 縮短使用嬰兒車的時間，鼓勵孩子走路

「活潑的交通也是教孩子認識道路安全和行人行路安全的好機會。」





需要身體活動的日常任務

孩子喜歡幫助大人做各種需要身體活動的日常任務。這些活動不一定局限於做家務，還包括各種自發的遊戲。

以下的例子，都是需要身體活動的日常任務：

- 幫助打理花園
- 整理室內室外的玩耍場所
- 幫助準備活動、佈置餐桌

「應該鼓勵孩子創造出自己的遊戲和活動。」

促使一至五歲的兒童活潑地玩耍

並非所有的孩子天生都活潑或者具有創造力——有些孩子需要比別人更多的指導。他們可能需要有人做示範，看看怎樣開開心心地玩不同的玩具，怎樣跟別人一樣做同一個動作，怎樣利用音樂和聲響來增加玩耍的樂趣。有時您可以與孩子一起活潑地玩耍；不過，應該鼓勵孩子創造出自己的遊戲和活動。

要保證孩子活潑地玩耍並且感到快樂，成年人的作用非常重要。成年人應該自信能夠為孩子提供多種多樣的玩耍體驗。不應該低估成年人的積極影響。成年人可以幫助孩子在經常的體育活動和各種運動中學習和成長，其效果將是持久的。

充分運用活潑玩耍時的簡單提示

經常提示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。可以鼓勵孩子從幾方面改變運動方式：

- **如何**——身體可以如何運動？
- **哪裡**——身體可以向哪裡運動？
- **什麼**——身體能做什麼動作？
- **誰**——能夠跟誰一起運動？





身體如何運動

時間

- 『你能（走）多快？』
- 『你能慢慢地做那個動作嗎？』
- 『你能做到先快後慢嗎？』

力量

- 『你能找到重的物品嗎？』
- 『你能夠用多小的力量做這個動作？』
- 『你能輕輕地握住嗎？』

連貫性

- 『暫停！』
- 『你能搖擺著做這個動作嗎？』
- 『你能夠做得多連貫？』

身體向哪裡移動

移動的方向和方式

- 『你能向前/向後/向側面/向下/向上活動嗎？』
- 『你能穿過去/跨過去/在下面走過去/繞過去嗎？』

高度

- 『你能跳多高？』
- 『你能蹲得那樣低嗎？』

在地面運動的方式

- 『你能沿著直線/曲線/折線/對角線移動嗎？』

身體可以做甚麼

體型

- 「你能伸展身體來做這個動作嗎？」
- 「你能蜷曲身體來做這個動作嗎？」
- 「你能（拿）多大/多小的東西呢？」
- 「你能搭起很高/矮/大/小/長/短/的東西嗎？」

支撐身體

- 「你能站著/坐著/跪著/蹲著/躺著/趴著/仰臥著做這個動作嗎？」
- 「你能單腿做這個動作嗎？另一條腿呢？」

基本的身體意識

- 「你能注意到自己頭部/手指/膝部的運動嗎？」
- 「你在做這個動作的時候能抬高腿/放低手/伸開手臂嗎？」
- 「你在做這個動作的時候能祇用一條腿/一條手臂/一側肘部/一側膝部嗎？另一側呢？」

和誰一起活動

- 「你能讓我看怎麼做那個動作嗎？」
- 「你能教教安娜嗎？」
- 「你能跟著他做那個動作嗎？」
- 「你們兩人可以一起做嗎？」





關於一至五歲兒童活潑玩耍所用物品的建議

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。

所有的玩耍物品，包括這些物品的使用和存放，都必須保證安全。請記住，有些適合較大年齡兒童的物品，對較小年齡的兒童可能並不安全。

「應該鼓勵孩子在活潑玩耍時運用上身、下身和整個身體。」

上身運動

找些東西讓孩子拿著、揮舞、搖動、敲擊、投擲、拍打或接住。

建議使用的物品：

球類、綵球、小沙包、球拍、擲環、鈴鼓、綵帶、空容器和飯鍋水壺。

下身運動

找些東西讓孩子翻過去、穿過去或繞過去。

建議使用的物品：

呼拉圈、通道、泡沫條、錐狀體、輪胎、盒子、彩色地毯方塊、粉筆標的記號、成堆的樹葉等。

攀爬

計劃攀爬活動時，一定要考慮到孩子的安全。不過，應該允許孩子適當冒險。

建議使用的物品：

攀爬架、較低的樹枝、梯子、繩索、踏腳石、盒子等。



平衡動作

做平衡動作的位置不需要很高，並且在佈置玩耍設施時一定要考慮孩子的年齡。

建議使用的物品：

平衡木、搖板、厚木板、木段、粉筆線、木段臺階、石頭臺階等。

玩積木

玩積木的活動可以包括堆疊物品，或者建造玩具小屋等。

建議使用的物品：

積木、沙子、小桶、盒子、木板、輪胎、破布、舊傢具等。

創造性的活動

建議使用的物品：

音樂、樂器、鈴鐺、撥浪鼓、綵帶和絲帶。





關於一至五歲兒童的運動建議

下身運動

例如跳、踢、踏步、走、跑等等。

可以從以下活動開始：

- 跳：原地跳，跟隨音樂跳，或者在較低的蹦床上跳
- 踢：踢較大而固定的氣球、紙團或空的塑料容器
- 踏步：原地踏步、隨著音樂踏步或繞著傢具齊步走
- 走：在不同的地面走，或者繞著不同的物體走
- 跑：跑著穿過綁起來的紙帶。



進一步做以下動作：

- 跳：跳過一些物體（如繩索、錐形體、彩色地毯方塊等），或者在周圍跳；模仿某種動物做較長距離的跳躍。
- 踢：用單腿踢，或者踢得更遠、更高。
- 踏步：向側面、向後和向前踏步，或者從另一條腿開始踏步。
- 走：朝著不同方向、以不同速度、沿著不同形狀的路線行走，踮起腳尖走，或者沿著繩子走。
- 跑：後退跑，繞著障礙物跑，或者跑得更遠。

上身運動

例如砌積木、拍打、投擲和挖掘。

可以從以下活動開始：

- 積木：用大而輕的物品來搭建，如紙板箱、牛奶箱或牛奶桶。
- 拍打：用手拍打固定的大沙灘球或紙團。
- 投擲：投擲綵球、大球或者沙包。
- 挖掘：用手在放盒子裡的絲巾或羊毛裡面翻來翻去。

進一步做以下動作：

- 積木：用不同大小的物品搭建，如盒子、棍子或木塊。
- 拍打：用兩手先後拍打緩慢移動的球。
- 投擲：用兩手先後投擲，或者朝著某個目標投擲。
- 挖掘：在泥土或沙堆裡用鏟子或者容器挖掘。

全身運動

例如跳舞、攀爬、平衡動作等。

可以從以下活動開始：

- 跳舞：根據不同的故事跳舞，隨著聲音、節奏或者打擊樂器跳舞。
- 攀爬：在傢具、枕頭上攀爬，或者從圓環中或床單下爬過。
- 平衡動作：在兩條粉筆線之間、在圓環裡面或站在大而平的表面上做平衡動作。

進一步做以下動作：

- 跳舞：以不同的速度跳，或拿著綵帶等東西跳，或者學習舞步。
- 攀爬：沿著繩索和梯子上下攀爬，或爬過箱子和攀爬架。
- 平衡動作：在厚木板上做平衡動作，單腳站立，手臂上舉，踮起腳尖等。



一至五歲兒童的室外玩耍

在室外玩耍時間較長的兒童，一般會更加活潑。找一個有遮頂的室外場所；這樣，無論天氣如何，孩子都可以活潑玩耍，即使氣溫較低，在室外玩耍也不會感冒。在室外場所，孩子通常有較大的活動空間，有機會運用大肌肉群，可以練習按照不同的路線、以不同的速度、朝不同的方向運動。室外活動也可以讓孩子盡情打鬧、喧嘩。



室外活動讓孩子有機會：

- 做大動作
- 嘗試新的活動
- 打鬧玩耍
- 增強平衡能力、體力和協調能力
- 探險、觀察，探索自然
- 拓展創造力
- 從錯誤中學習
- 克服恐懼心理，培養意志力。

室外玩耍中的「冒險」

儘管室外玩耍可能顯得危險，但是兒童仍需要有機會自由玩耍、探索室外玩耍場所。應該允許孩子進行更一步的探索，這樣有助於他們測試自己的能力，設法完成新的任務。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。有些事情被某些成人認為是「危險」玩耍造成的後果，其實不外是充滿樂趣的活潑玩耍的副作用而已。例如：

- 造成混亂、發出響聲
- 弄臟衣服
- 輕微擦傷、碰傷、撞傷
- 到高處或不同的地面玩耍，在新的地點、用新的物品玩耍。

應該鼓勵家長讓孩子參與有危險的玩耍，讓家長明白玩耍的益處可能超過其危險。

殘疾兒童如何活潑玩耍

無論能力如何，所有的兒童都可以從體育活動和玩耍中得益。照顧殘疾兒童時，與家長保持溝通尤為重要。一定要向家長詳細瞭解孩子的殘疾情況以及對孩子的日常功能和能力有何影響。此外，還必須和家長討論孩子喜歡什麼、不喜歡什麼、具備什麼能力，以及家長期望孩子達到怎樣的目標。同時還要詢問是否可以和孩子的醫生聯絡，以便瞭解詳細情況。對待殘疾兒童要有耐心，要捨得花時間跟他們在一起，給他們提供幫助。



室外玩耍注意事項

注意防曬

(SunSmart®)

遵守防曬政策。使用防曬霜、打遮陽傘、戴帽子、穿合適的衣服等。

看管孩子

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。

衣著

鼓勵家長給孩子穿適合活潑玩耍的衣褲鞋襪。

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，應該跟他們一起玩，為他們提供幫助。但一定要讓孩子發揮主導作用。



不同文化背景的兒童

在不同的文化裏，需要予以尊重的敏感事項是各不相同的。

- 應該與家長討論「玩耍」與「活潑」在他們的國家和文化中的含義。
- 可以請家長帶來各種不同的音樂、樂器或玩耍物品。
- 鼓勵不同風格的舞蹈和動作。
- 應該牢記對於身體接觸或衣著的不同觀點。

關於安全的建議

每個州和領地都根據聯邦標準提出了各自關於室內和室外玩耍場所安全的指南和建議。各托兒機構都必須遵守所在地的相關規定。





久坐行為 與使用電子屏幕的時間

「久坐行為」一詞，是指花時間做一些缺少身體活動、不需要很多能量的任務。看電視就是兒童一項常見的久坐行為。如果孩子長時間不活動，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。在兒童醒著的時候，安排並鼓勵他們進行體育活動，對培養孩子的健康生活方式是必不可少的。減少兒童不活動的時間，和保證他們進行足夠的活動一樣重要。

久坐行為可以分為「**積極的**」和「**消極的**」。積極的久坐行為和安靜的「休閒時間」都是幼兒所需要的。

消極的久坐行為：

- 看電視或DVD作為消遣。
- 玩電子屏幕遊戲，如掌上遊戲、視頻遊戲或電腦遊戲。
- 長時間活動受限，如坐在汽車座椅、高腳椅上，或躺在嬰兒床、嬰兒車裡。

積極的久坐行為：

- 看書、聽故事或者翻看圖書。
- 安靜的玩耍，如藝術和手工活動，畫畫和玩拼圖。
- 睡覺。

建議

兩歲以下的兒童不應該花時間看電視或者使用其他電子媒體（DVD、電腦、其他電子遊戲等）。

為甚麼兩歲以下的兒童不應該使用電子屏幕？

嬰兒醒著的時候，不能長時間受到限制或一直不活動，尤其不能老是看電視。在學會走路之前，他們需要足夠的時間來練習伸手、踢腿、觸摸等動作。當嬰兒的活動能力增強、開始爬動和走路時，他們仍然需要足夠的時間自由地、有創造性地運動，練習新的動作，跟其他人一起玩耍。

建議嬰兒和兩歲以下兒童不要使用電子屏幕，尤其是在托兒機構中，因為電子屏幕可能會；

- 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。





建議

對於二至五歲兒童，坐著看電視以及使用其他電子媒體（DVD、電腦、其他電子遊戲）的時間應該限制在每天一小時以內。

為甚麼要限制二至五歲兒童使用電子屏幕的時間？

大多數孩子都會在家裡看電子屏幕，而且許多孩子看的時間過長。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，或者僅限於一些特定場合。

對於學步兒童和學齡前兒童，長時間使用電子屏幕可能會：

- 減少孩子在室外有創造性的活潑玩耍時間
- 增加超重的風險
- 養成不健康的飲食習慣
- 造成社交能力不足
- 減少發展思維能力的機會
- 減慢語言能力和短時記憶能力的發展
- 使看電視的習慣延續到整個兒童時期

建議

除了睡覺以外，嬰兒、學步兒童和學齡前兒童不應該長時間坐著、受到約束或安靜不動，每次最長不能超過一小時。

有時候，兒童會被留在高腳椅、嬰兒車裡或者汽車座椅上過久，超過了必要的時間。即使在室外玩耍時間，有些兒童可能也不太愛動。

幼兒在玩耍時，如果有成年人陪著，可能就會更加活潑。您要準備跟孩子一起玩，幫助不太活潑的孩子變得活潑一些。您可以鼓勵孩子：

- 走路或者騎自行車，不要總是坐嬰兒車或汽車座椅
- 幫忙收拾玩具、衣服或購物
- 拿一些簡單的物品玩耍，如桶、化裝用的衣服、舊盒子和容器
- 大幅度運動，試做新的事情
- 白天在室外玩耍

「幼兒在玩耍時，如果有成年人陪著，可能就會更加活潑。」



不同文化背景的兒童

關於久坐行為和較少活動的時間，不同的文化可能有不同的觀念和傳統。對於不同文化背景的家庭應該注意以下事項：

- 詢問他們在安靜或較少活動的時做些甚麼。
- 請家長提供比較安靜的遊戲和代表他們文化的書籍。
- 讓家長知道有關電子屏幕使用時間和不活動時間的建議



「讓家長知道有關電子屏幕使用時間和不活動時間的建議。」



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

請參見所在州或領地政府的各種資源以及特定托兒機構的資料。

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 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 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 Department of Health and Ageing (DoHA)
(澳大利亞衛生及老齡部(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

Raising Children Network
(育兒網)

網址: www.raisingchildren.net.au

Sport New Zealand (SPARC)
(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。

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。