

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

嬰幼兒的健康飲食與體育活動

主管及協調員手冊



DIRECTOR/COORDINATOR 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



主管及協調員手冊



目錄

部長序言	i
指南和建議摘要	2
引言	4
第一部分：健康的飲食	
母乳餵養（指南 1）	7
嬰兒配方奶（指南 2）	15
引進固體食物（指南 3）	18
家常食物（指南 4-9）	24
食物安全（指南 10）	45
第二部分：體育活動	
體育活動	55
久坐行為與使用電子屏幕時間	71
第三部分：政策	
政策	77
第四部分：補充讀物	
補充資料	83
如何索取 Get Up & Grow 資料	86
詞彙表	87
鳴謝	89

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。

健康飲食指南

健康飲食指南1：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。

健康飲食指南2：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。

健康飲食指南3：在大約六個月時引進固體食物。

健康飲食指南4：為兒童提供的食物，必須適合兒童的年齡與發育狀況，應該包括多種符合《澳大利亞飲食指南》（參見第4頁）的營養食物。

健康飲食指南5：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。

健康飲食指南6：在用餐時間應保持積極、放鬆、適宜交際的氛圍。

健康飲食指南7：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。

健康飲食指南8：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。

健康飲食指南9：應該按照固定的間隔時間定時提供正餐和點心。

健康飲食指南10：給孩子準備的食物，從製作到食用的過程都必須保證安全。

體育活動建議

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。

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。

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）。

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。

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。



指南和建議摘要



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。

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。

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確態度。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。

我們編寫以下四本書，供托兒機構的護育人員和孩子的家人使用：

- 《主管及協調員手冊》
- 《護育人員手冊》
- 《兒童食物烹飪手冊》
- 《家庭手冊》

主管和協調員負責托兒機構設計和裝備，並負責修訂或制訂健康的飲食和體育活動政策，為護育人員提供支持。

本手冊將有助於：

- 瞭解上述指南的依據；
- 為托兒機構制訂健康的飲食和體育活動政策；
- 瞭解托兒機構工作人員（包括護育人員和廚師）的任務以及幫助家人及兒童培養健康習慣的方式。

《主管及協調員手冊》（*Director/Coordinator*）包括這套資料中的每一本書。除此之外，還有一些額外資料，例如，供家長閱讀的傳單、供托兒機構使用的海報和貼紙，以及11份有關健康飲食和體育活動的活頁資料。這些活頁資料可以很方便地夾在托兒機構的簡報中一起派發。

在托兒機構中，主管和協調員對於兒童的成長具有關鍵作用。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。

這些資料還通過2012年1月1日生效的《全國兒童早期教育及保育品質標準》而得到認可。《全國品質標準》有關品質要求的第2部分要求托兒機構的兒童計劃中必須包含健康飲食和體育活動內容，本資料將指導和支援業界達到這些要求。

這些資料有專為原住民社區改寫的版本，亦有翻譯成九種不同文化和語言背景的版本。



母乳餵養



健康飲食指南1

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。建議在嬰兒大約六個月之前，完全採用母乳餵養，在此之後，可以引進固體食物，並繼續母乳餵養至嬰兒十二個月大，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%，然而，祇有15%的嬰兒持續完全採用母乳餵養至大約六個月大。

母乳的益處

母乳是嬰兒最健康的初始食物。因此，建議母親在嬰兒大約六個月之前，完全採用母乳餵養，在此以後，可根據實際情況儘量延長母乳餵養的時間。借助醫療專業人士、家庭和社區組織的支持和鼓勵，大多數母乳餵養難題都可以迎刃而解。

母乳餵養從嬰兒一出生起就給嬰兒帶來種種益處，而且在嬰兒成長的過程中一直都有益處。此外，母乳餵養對母親也有好處。



對嬰兒的益處

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。



隨著嬰兒不斷地成長……

關於母乳對健康的益處，已經有了大量的研究。大部分研究和結果都是針對完全母乳餵養——即嬰兒在頭幾個月時祇用母乳作為唯一食物的。結果明確顯示，母乳餵養可防止嬰兒患腸胃病、呼吸道感染和中耳感染，降低童年的高血壓和肥胖病風險。其他研究還表明母乳餵養能夠減輕哮喘、氣喘和濕疹的影響，促進智力和運動神經發育。還有些研究表明，母乳餵養會降低患克羅恩氏病 (Crohn's disease)、過敏、1 型糖尿病和白血病的風險。母乳餵養的長遠益處包括：降低青少年和成年時期發生2型糖尿病和體重問題（超重和肥胖）的風險。

對母親的益處

母乳餵養對母親也有重要的保護作用：

- 有助於子宮收縮，恢復到懷孕前的大小；
- 可降低停經前患乳癌和卵巢癌的風險；
- 可預防風濕性關節炎；
- 有助於恢復到懷孕前的體重（如果延長母乳餵養時間）；
- 降低患2型糖尿病的風險（如果延長母乳餵養時間）。



與新父母討論母乳餵養問題

很多父母在孩子出生後不久，甚至在出生前，就給孩子預定托兒機構。這是讓母親瞭解母乳餵養益處的好機會。要讓她們知道，即使短期的母乳餵養也是有益的，而且有可能在母乳餵養期間恢復工作。

以下是關於鼓勵母親進行母乳餵養的一些建議：

- 讓她們知道托兒機構可以提供哪些幫助。
- 告訴她們在必要時可以從何處獲得實際幫助。
- 準確提供關於如何在恢復工作之後繼續母乳餵養的實用建議。

帶頭實行母乳餵養

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。鼓勵生完小孩的護育人員在恢復工作後繼續用母乳餵養。如果護育人員同意，可在托兒所宣傳她正在進行母乳餵養，並鼓勵她正面評價母乳餵養。有關母乳餵養的具體問題應該向專家諮詢。

母乳餵養與工作

母親在恢復工作之後繼續用母乳餵養孩子是可能的。大多數人需要預先擠出母乳，在離開期間供嬰兒食用。如果母親從事兼職工作，或者工作地點離托兒機構很近，也可以繼續親自哺乳。

母乳餵養與擠母乳

母親預先擠出乳汁，盛放在瓶子裡，供離開期間給嬰兒餵食，這樣可以讓母嬰都能愉快地繼續進行母乳餵養。如果形成了母乳餵養的習慣，定時擠出乳汁就比較容易。這種方式通常在嬰兒兩三個月大的時候採用，不過在此之前也有可能成功採用預先擠出乳汁的做法。

如果同時採用母親哺乳和奶瓶餵食，通常每天至少有兩次是由母親自己哺乳的——一次在早上，一次在晚上或臨睡前。在兩次哺乳之間，母親可以預先擠出乳汁，然後採用安全的方式存放，供過後使用。

母親擠母乳的時間，應該接近平時哺乳的時間。擠乳汁可以用手，也可以使用手動或電動吸乳器；這些都需要在恢復工作之前先練習練習。

母乳餵養與嬰兒配方奶

有些母親很容易養成定時給寶寶哺乳的習慣。有些卻可能乳汁不夠，或者不能安排好時間，或者實在沒有時間哺乳。

如果寶寶大一些，比方說六個月左右，母乳餵養的次數就可以減少，這時許多母親仍有足夠的奶水。很多大一點的嬰兒在日間除了吃母乳外，也喜歡吃配方奶。預先擠出的母乳或配方奶可以用瓶子給嬰兒餵食，在嬰兒七八個月或更大的時候也可以用杯子來餵。

有些母親可能在減少哺乳次數以後難以維持足夠的乳汁分泌。如果母親發現奶水不夠，那麼或許應該在一段時間內增加擠母乳的次數，盡量保持乳汁分泌。否則，或許她就應該讓嬰兒斷奶了。

餵奶的場所

母親或許希望在接送嬰兒的時候在托兒機構裡給寶寶哺乳。如果工作地點距離較近，有些母親也可以在日間過來給寶寶餵奶。有時，母親可能需要在托兒機構裡擠奶，供寶寶當天食用。在托兒所裡擠出並存放的乳汁，必須做好標記並妥善保存。

許多母親樂於在公眾場所哺乳，這應該得到大家的認可。然而，有些女士喜歡在安靜的私人空間哺乳、擠奶。另外，如果寶寶容易受到干擾，在安靜的環境中哺乳也可能更好。因此，必須為哺乳的母親提供安靜的私人空間，並且讓母親和護育人員都知道這個地方。餵奶的地方應該有舒適的椅子；還要有電源插座，供使用電動吸乳器的母親擠奶。



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。

「安全管理母乳特別重要，因為母乳是人的體液。」

安全管理母乳

跟對待所有的食物和飲品一樣，護育人員對母乳必須安全地進行管理。但安全管理母乳特別重要，因為母乳是人的體液。必須小心注意，絕不能讓母乳灑出或滴落在其他食物上面；而且必須確保母親的乳汁只給自己的寶寶食用。

標記與保存

- 在家裡，母乳應該盛放在已消毒的瓶子裡，放到雪櫃裡溫度最低的位置（攝氏5° C或更低），可以存放三天（72小時）。
- 乳汁在冷凍箱裡可以冷凍存放，在-15° C下最長可以存放兩週；在-18° C下可以存放三個月（例如，在單獨的冷凍箱裡）；在-20° C下可以存放六至十二個月（例如，在冰格中）。
- 帶到托兒機構的乳汁應該倒入**消毒的**奶瓶（請見第12頁的方框），再放進加了冰塊或者冰水瓶的**隔熱容器中**。每瓶乳汁都必須清楚**標明**以下標記：
 - 孩子的姓名
 - 使用日期



清洗嬰兒的奶瓶

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。

關於母乳的操作規程

母親的乳汁祇能用來給自己的嬰兒餵食，這一點非常重要。給嬰兒餵其他母親的乳汁是一種嚴重的事故。

護育人員必須遵循以下程序：

- 如果托兒機構裡面需要餵母乳的嬰兒不止一個，那麼需要有**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。
- 如果給嬰兒餵了其他母親的乳汁，應該遵照托兒機構的常規事故處理程序予以處理。這可能包括向地方主管部門報告。護育人員還應該請嬰兒的母親向家庭醫生或兒童保健護士諮詢。

「應該鼓勵和支持母親用母乳餵養，讓她們確信母乳餵養即使時間不長，也是有益的。」





如何支持母乳餵養

大多數母親都知道母乳餵養對嬰兒來說是理想的餵養方式。然而，是否採用母乳餵養，這個決定也會受到母親的整個家庭的需要及其本人在生活中的其他擔心的影響。有些母親可能決定不採用母乳餵養。許多女士擔心她們恢復工作後就不可能繼續母乳餵養。有些甚至一開始就反對自己哺乳，因為她們認為反正恢復工作後就必須停止母乳餵養。

應該鼓勵和支持母親用母乳餵養，讓她們確信母乳餵養即使時間不長，也是有益的。應該為母親提供有關母乳餵養的確切資訊和實用建議，為需要更多資訊或幫助的母親提供支持。

關於母乳餵養的詳細資料請見澳大利亞母乳餵養協會網站：

www.breastfeeding.asn.au，或者撥打母乳餵養幫助熱線 1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)。



檢查清單

- ☐ 為那些新到托兒機構或剛剛預定名額的母親提供有關母乳餵養的資料。
- ☐ 對正在進行母乳餵養的護育人員予以鼓勵、支持。
- ☐ 提醒母親注意：無論母乳餵養的數量多少、時間長短，都是有益的；她們的選擇都會得到支持。
- ☐ 讓母親知道，如果她們想要將母乳餵養的時間延長到寶寶一歲以後及更長時間，托兒機構會予以支持。
- ☐ 讓母親明白，擠母乳的頻繁程度應該跟以往給寶寶餵奶一樣。
- ☐ 安排舒適的私人空間讓母親哺乳或擠奶，並應該有電源插座供電動吸乳器使用。
- ☐ 所有護育人員和家長都必須遵守安全管理母乳的規程。
- ☐ 應該鼓勵母親在哺乳期間不要飲酒，並讓嬰兒遠離吸煙煙霧。





嬰兒配方奶



健康飲食指南2

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，母乳是哺育嬰兒的最佳選擇。因此，母親在決定採用母乳和配方奶混合餵養或者祇餵配方奶之前，必須瞭解母乳餵養的益處。

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。在引進固體食物時應繼續喂母乳或嬰兒配方奶，同時避免喂其他飲品，直至嬰兒12個月大為止。

嬰兒配方奶

嬰兒配方奶的種類繁多。應該選用適合寶寶年齡的配方奶，在乾淨的環境中安全地調配；調配時應遵循製造商的說明，量取奶粉應該使用包裝中附送的勺子。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。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。

「嬰兒通常在六個月左右開始吃固體食物，這時應繼續餵母乳或配方奶。」

家長每天都應該向托兒機構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。調配嬰兒配方奶的水，可以將一壺清水燒開並煮沸30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。

家長最好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。調配嬰兒配方奶時絕對不要使用熱水器裡的水。配方奶一旦調配好，應該存放在冰箱內，到使用時才拿出來；超過24小時後就必須丟棄。

為了安全起見，父母不要帶來預先調配好的嬰兒配方奶。因為在配方奶調配過程中可能有些有害細菌沒有被消滅，會在奶瓶裡滋長，儘管這種可能性很小。

為了使配方奶加熱均勻，降低嬰兒燙傷的風險，奶瓶應該用水浴來加熱，時間不要超過十分鐘；不要使用微波爐。

嬰兒吃奶時，無論如何一定要在一旁照看，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。除了看護以外，餵奶時跟父母或護育人員親密互動對嬰兒也有益處。

應該讓嬰兒自己決定吃多少奶，千萬不要催促嬰兒吃完奶瓶裡的奶。沒吃完的配方奶應該丟棄，不要存放起來（即使存放在冰箱裡也不行）供以後食用。

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

在嬰兒十二個月大之前，牛奶不應該作為主要飲品。在嬰兒的混合食物中可以加入少量牛奶。不建議讓兩歲以下的兒童喝低脂和減脂牛奶。

檢查清單

- ☐ 如果嬰兒在十二個月內斷奶，則建議使用嬰兒配方奶。
- ☐ 配方奶應該遵照生產商說明調配，盛在乾淨的消毒奶瓶中餵食。
- ☐ 調配嬰兒配方奶的時間，應盡量接近餵食時間。
- ☐ 嬰兒配方奶應遵照正確的操作程序調配、管理。



引進固體食物

健康飲食指南3

嬰兒大約六個月時，可以開始吃適當的固體食物。

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。從大約六個月開始，除了母乳和配方奶之外，嬰兒還需要固體食物來獲取足夠的營養和能量。

從母乳或嬰兒配方奶過渡到食用各種各樣的食物，這應該是一種良好的體驗。在一生早期的飲食體驗，將會影響以後的態度和飲食習慣，而且會影響他們的健康狀況。嬰兒在開始吃固體食物過程中所掌握的技能以及他們在嘗試新口味、新口感時的體驗，為他們今後的飲食行為和喜好奠定了基礎。

何時開始引進固體食物

顯得對食物感興趣，以及食慾增加，這些是表明嬰兒可以開始吃固體食物的跡象。同時，嬰兒應該只需要大人稍加幫助就能坐直，並且能夠控制好頭部和頸部。大多數嬰兒通常在大約六個月左右就顯示出可以嘗試新食物的跡象。

在嬰兒大約六個月之前，建議不要引進固體食物。

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。

「在嬰兒大約六個月之前，建議不要引進固體食物。」



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（在沒有母乳的情況下，則為適合嬰兒年齡的配方奶）應該繼續作為主要奶類飲品，直到嬰兒十二個月大為止。

如果在嬰兒六個月大之後很久仍遲遲不引進固體食物，就可能會使嬰兒得不到足夠的營養，並會增加過敏的可能性。嬰兒通常在七、八個月左右就願意嘗試新的食物了，這是引進各種食物的好時機。

如何引進固體食物

引進固體食物的目的是：

- 利用嬰兒現有的能力，幫助他們掌握進食必需的新技能。
- 儘量使嬰兒願意接受新口味。

祇要在首次餵食的食物中富含鐵元素，就可以按照適合嬰兒的任何順序和速度引進食物。引進食物的順序和次數並不重要。不必慢慢引進固體食物。

最先餵嬰兒吃的固體食物，通常是鐵強化的嬰兒穀物，因為這種食物質地勻細，容易取用少量進行混合，並能提供額外的鐵，而鐵是嬰兒最需要補充的營養成份。可以將穀物與涼開水或牛奶一起混合。只要食物質地適合兒童的發育階段，可以按照任何順序引進食物。最開始應該讓嬰兒吃細膩的食物。嬰兒進食良好之後，才能逐漸地引入各種口感和口味的食物。如果食物是由托兒機構提供的，必須確保所提供的食物適合不同文化和宗教習慣。

嬰兒的食物中不必添加鹽、糖、脂肪或其他調味品。如果需要加入液體，可以在搗碎的食物中加入清水。無論是在家庭托兒所還是在家庭式日間托兒機構，如果食物是為每個小孩單獨準備的，可以在孩子的正餐中加入由家長提供的涼開水或牛奶。

有些家長喜歡提供罐裝或瓶裝的預製或冷凍嬰兒食品。這些食品非常便利，無妨偶爾使用。隨著嬰兒進食技能的發展，可以引入搗碎、絞碎、切碎的食物以及手抓食物，保證孩子能夠吃到各種各樣的食物，體驗不同的口感。

配合家長引進固體食物

在孩子引入固體食物時，應該與家長配合。嬰兒開始食用固體食物，這對於家長和嬰兒來說都是一個重要的里程碑。應該跟家長討論他們的看法，為他們提供關於引進固體食物的最新資訊。有些父母在孩子很小的時候就急於開始餵食固體食物，有些父母則可能需要關於何時開始餵食固體食物的建議。有些父母的看法會受到其文化或宗教背景的強烈影響。無論如何，應該讓父母知道從哪裡獲取更多資料。





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。有些嬰兒是從用奶瓶餵食逐漸過渡到用杯子餵食的；不過，母乳餵養的嬰兒也可能完全跳過用奶瓶餵食的階段，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。

嬰兒不需要諸如果味飲料、軟飲料和果汁等甜飲料。這類飲料對十二個月以下的嬰兒既不必要，亦不予以推薦。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。母乳和嬰兒配方奶是嬰兒合適的飲品。

嬰兒噎食的危險

護育人員必須注意防止嬰兒噎食。嬰兒還在學習進食技巧，還沒有長牙或牙齒不多，沒有臼齒（磨牙）來咀嚼堅硬食物，氣管也較窄，在這個年齡比較容易堵塞。所以，嬰兒吃東西的時候一定要坐著，而且要有人照看。

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。
- 確保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，慢慢過渡到各種不同的口味和口感。
- 將蘋果、胡蘿蔔和其他硬質水果和蔬菜磨碎、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。



特殊的餵養需要

凡是可能影響餵食的殘疾、早期疾病及創傷手術，都可能影響孩子應該開始吃固體食物的年齡。此外，孩子對固體食物的接受也可能較慢，逐漸增加多種食物的過程也可能較長。

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。



檢查清單

- ☐ 與家長討論并共同決定是否引進固體食物，留意嬰兒是否顯示出可以吃固體食物的跡象，并應考慮孩子是否有什麼特殊需要。
- ☐ 如果適宜，可在嬰兒大約六個月的時候引進合適的固體食物。
- ☐ 照看嬰兒進食，儘量降低嬰兒噎食的危險。千萬不要讓嬰兒在無人照看的情況下吮吸奶瓶。給孩子提供的食物，口感一定要合適。
- ☐ 必須讓護育人員與家長都意識到：從餵食母乳或配方奶過渡吃各種食物，這對於嬰兒來說是一種積極的體驗，可能會影響他們的長期飲食習慣。

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，並能盡量降低患病的危險。從小養成的飲食習慣，可能有終生的影響。

童年的健康飲食，可以最大限度降低健康方面的危險，促進終生的健康。許多跟生活方式相關的疾病，如肥胖、癌症、心臟病、糖尿病等，可追溯到早年的營養不良。

《2007年澳大利亞全國兒童營養和體育活動調查》表明，只有不到百分之二十五的幼兒，經常使用的蔬菜能達到推薦的份量。在幼兒的營養方面，仍有很大的改善餘地。

幼兒在托兒機構的體驗，會影響其飲食行為和營養攝入。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，都有很多機會鼓勵孩子養成良好的飲食習慣。



「童年的健康飲食，
可以最大限度降低健康方面
的危險，促進終生的健康。」



一至五歲兒童健康飲食要點

健康飲食指南 4

為兒童提供的食物，必須適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（參見第4頁）。

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。

不論孩子的正餐或點心是托兒機構提供，還是從家裡自帶的，都必須保證所有的孩子每天都能夠吃到基本食物類別當中的各種食物。

另一方面，『不能常吃的食物』（參見第32頁）則幾乎沒有營養價值，不是身體健康所必需的。吃大量『不能常吃的食物』，就可能導致健康不良、超重與肥胖。研究表明，超重或肥胖的兒童長大後也很可能超重、肥胖，從而增加患慢性病的風險。兒童時期保持健康的體重，可以減少以後在一生中患此類疾病的風險。

水是生活必不可少的，應該作為每天的主要飲品。低齡兒童尤其容易口渴和脫水，所以要隨時都讓他們能喝到飲用水。



基本食物類別

均衡的飲食提供了兒童成長、發育和全面健康所需的一切基本營養。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，而且有各種不同的口味與口感。

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）。

麵包、穀類食物、大米、意大利麵、麵條以及其他穀物。

重要成份：碳水化合物

碳水化合物是能量的重要來源，在均衡飲食中有重要的作用。含碳水化合物的食物包括麵包、大米、意大利麵、麵條以及其他穀物。

這類食物中最好的選擇是全麥和全穀物麵包、早餐穀類食物、燕麥和普通鹹餅乾。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。

蔬菜和豆類

重要成份：維生素和礦物質

蔬菜（包括豆類）在食譜中提供維生素、礦物質和纖維素。食用足夠的蔬菜和豆類，有助於保持健康的體重，降低發生心臟病、糖尿病和某些種類的癌症的可能性。

孩子每天的正餐與點心都應該有各種不同的蔬菜。





水果

重要成份：維生素和礦物質

水果是維生素、礦物質和纖維素很好的來源。吃水果還有益於保持健康的體重，降低患心臟病、糖尿病與某些種類的癌症的可能性。兒童每天的正餐與點心中都應該有水果。

牛奶、酸奶、奶酪和其他乳製品

重要成份：鈣和蛋白質

鈣是兒童骨骼生長所必需的礦物質。攝入足夠的鈣質對於骨骼和牙齒的健康是必不可少的。純牛奶與奶酪、酸奶等乳製品是鈣的主要來源。這些食物還提供蛋白質，而蛋白質對於兒童的成長是很重要的。

在嬰兒十二個月大之前，牛奶不應該作為主要飲品；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。如果十二個月以上的孩子既不喝牛奶也不吃牛奶製品，加鈣豆奶可以作為代用品。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。建議事先徵求醫務人員意見。



「均衡的飲食提供了兒童成長、發育和全面健康所需的一切基本營養。」

瘦肉、魚、家禽、蛋肉、堅果及豆類

重要成份：蛋白質、鋅和鐵

蛋白質對肌肉和其他組織的結構和功能都很重要，對於幼兒的發育就更加重要了。肉、魚、家禽等動物產品和穀類和豆類等植物產品中都含有蛋白質。

鐵對於身體發育以及體內氧的流動非常重要，主要存在於肉類、魚和雞肉中。紅肉、魚和雞肉都提供易被人體吸收的血紅素鐵。

蛋和植物類食物（包括豆類）、綠葉蔬菜以及一些早餐穀類也提供一些鐵質。這種鐵是非血紅素鐵，不容易被人體吸收。維生素 C 有助於人體吸收非血紅素鐵，因此孩子的主食或點心中必須有富含維生素 C 的食物。富含維生素C的食物包括綠葉蔬菜、番茄和柑橘類水果。



「蛋白質對肌肉和其他
組織的結構和功能都很重要……」



素食與素食習慣

素食家庭通常不吃動物類產品，比如肉、家禽、魚等等。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。

素食者需要吃各種各樣的豆類、堅果、種子及穀類食物。這些食物所提供的營養跟肉類、家禽、魚類相同。請記住，堅果和種子有噎食危險，給低齡兒童提供此類食物時必須小心。

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。

關於脂肪的說明

脂肪在均衡的飲食中也有一定作用，因為脂肪為生長發育提供了能量和必需的脂肪酸。如果在均衡的飲食已經包含了所有基本食物類別的食物，那麼這樣的食譜已經包含了足夠數量的脂肪，包括必需的脂肪酸——這些必需的脂肪酸來自瘦肉、魚、全麥穀物和蔬菜等基本食物。

兩歲以下的幼兒不宜喝減脂牛奶。低脂牛奶適合兩歲以上的兒童。不宜給幼兒提供特別的低脂產品。

吃瘦肉和去皮雞肉，避免吃油炸食品，少用添加脂肪（如人造黃油或奶油），這些都是避免兒童食譜包含過多脂肪的好方法。

『不能常吃的食物』的地位

『不能常吃的食物』是指不包含在基本食物類別之中的食物。『不能常吃的食物』含有大量的熱量、飽和脂肪、糖和/或鹽。這類食物通常幾乎沒有營養價值，往往是包裝好的製成品。經常吃『不能常吃的食物』會造成飲食中的脂肪、糖或鹽過多，從而可能導致不良飲食習慣而影響健康。

『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。

應該限制兒童食用『不能常吃的食物』的數量，避免用這類食物來獎勵孩子或哄孩子。家長和護育人員應該共同協作，這樣才有可能成功地鼓勵孩子養成健康的飲食習慣。護育人員可以創造機會教孩子區分日常食物和『不能常吃的食物』。



托兒機構提供的食物

許多托兒機構為兒童提供正餐和點心，從而供應了兒童每日營養攝入量的很大一部分。

精心設計的食譜，應該在每頓正餐和點心中都包含基本食物類別中的食物，但不應包括『不能常吃的食物』。

包含來自各種不同文化的多種食物，可以豐富每個人的體驗。可以邀請家長一起創造這樣的機會，讓孩子和護育人員都能瞭解並欣賞各種不同的食物和風俗。

家裡帶來的食物

應該支持家長每天提供基本食物類別中的各種食物作為孩子的點心和午餐。托兒機構應制定健康飲食政策，鼓勵家長為孩子準備水果、蔬菜和其他有營養的食物，還要準備一個透明的水瓶，上面標明孩子的姓名。家長和護育人員可以交流健康的菜譜以及在這方面的看法。

宗教和文化習慣

任何人在與孩子和家長打交道時，都應該尊重並考慮不同家庭的價值觀和生活方式。在規劃、準備和討論食物和飲食的時候，必須尊重各種文化和宗教信仰。

有些家庭與托兒機構會遵循宗教和文化信仰來安排飲食，例如有些人吃猶太教和伊斯蘭教的食物。即使在遵循特定宗教或文化的飲食習慣的托兒機構中，上述營養指南依然是適用的。對於嚴格遵循特定飲食習慣的家庭，應該同家長商量為孩子提供最佳飲食的方法，達成雙方都同意的結果。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。如果護育人員和家長講不同的語言，可以請口譯人員幫忙，以便更好地溝通。

健康飲食指南 5

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%。幼兒特別容易發生脫水。

為防止脫水，學步兒童每天需要飲用大約1升液體，3至5歲的兒童每天大約要喝1.2升。

六個月以下的嬰兒，如果不是祇用母乳餵養，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的補充。一到五歲的兒童，則應該以水和牛奶作為主要飲品。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，這包括在托兒機構和在家裡喝的牛奶。

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，減少了吃其他食物的胃口。幼兒如果在小時候喝甜飲料，就可能一直喜歡喝。甜飲料還可能引起蛀牙，跟兒童超重也有密切關係。甜飲料包括：軟飲料（包括添加人工甜味劑的）、調味礦泉水、調味奶、果味飲料、果汁飲料和果汁。在托兒機構中，這些飲料都不應該讓孩子喝。

每頓正餐和點心都要提供飲水，並且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，年齡較大的孩子可以自己倒來喝。在其他時候，每個孩子都應當有一個貼有自己姓名的透明水瓶。透明的瓶子可以讓護育人員容易看清瓶子裡裝的是水還是甜飲料。

所有的護育人員也都必須有水瓶，並且吃營養食物，為孩子樹立健康飲食的榜樣。



健康飲食指南 6

在用餐時間應保持積極、放鬆、適宜交際的氛圍。

托兒機構在培養幼兒健康飲食習慣方面起著關鍵作用。孩子特別容易受到關係密切的大人影響。如果用食物作為獎勵或威脅，或者干涉孩子吃的數量，或者對孩子的飲食、胖瘦或體型進行批評，這些做法都會對孩子的飲食習慣造成長期的負面影響。

用餐環境

正餐和點心的時間，是培養孩子良好飲食習慣、讓他們喜歡進食的機會，也可以讓他們瞭解營養和不同種類食物；此外，這也是與人交往的良好時機。護育人員應當利用這些時機跟孩子說話，鼓勵孩子相互交談，跟孩子分享有關營養和健康飲食的知識。在跟大人和同伴交流的過程中，孩子還可以發展語言和溝通技能。

在用餐時間，應該讓孩子獲得積極的體驗。在正餐和點心時間，孩子必須一直坐著吃東西。鼓勵孩子幫忙收拾好玩耍的東西、擺好餐桌。鋪上桌布或餐具墊，也可以使就餐時間更特別。

在正餐和點心時間，難免會有一點髒亂，孩子年齡越小越容易造成髒亂。對於不可避免的髒亂，護育人員不應該消極對待，因為這是孩子瞭解食物的過程中不可避免的。然而，不能允許亂扔或亂吐食物等行為。應當允許幼兒用手抓食物吃，尤其是當他們還沒學會如何使用餐具的時候。

有些孩子不肯吃某些東西，有時候很多東西都不肯吃。這種情況不應該在用餐時造成壓力或擔憂。可以鼓勵孩子積極嘗試吃東西，但千萬不要強迫孩子吃。幼兒可能需要大人幫忙餵食，但祇有在孩子顯然沒有吃飽的情況下才有這種必要。

恰當使用食物

護育人員在任何時候都不應該使用食物作為獎勵，也不應該將不讓吃食物作為處罰。孩子最需要從大人那裡得到的是表揚和鼓勵。用食物來哄孩子也可能會養成不健康的飲食習慣，而且使孩子依賴大人用食物來哄。

兒童和身體意象

兒童應該認識到食物對於身體健康和發育的重要性，而不是過分關注體重和體型。護育人員在談到食物的時候，一定要採用積極的態度，強調營養食物對健康的益處，討論食物的口感、形狀、色澤和種類。必須避免斷定某些食物是「好食物」或「壞食物」。

談論食譜、節食和限制食物是無益的。兒童不宜節食或限制食物攝入，除非父母說明節食是在醫務人員的監督下進行的。

護育人員可以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。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。這對護育人員也同樣適用——不要以消極的態度談論自己的體型和體重。

健康飲食指南 7

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。

幼兒時期是嘗試不同食物、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。成年人如果在食譜中包括多種多樣的食物，就可能會更加健康，對糖尿病和心臟病等生活方式相關疾病的抵禦能力也更強。



食物多樣化

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。如果食物富有吸引力，具有不同口味和口感，就能夠讓孩子體驗、熟悉多種不同的食物。應該經常給孩子同時提供熟悉的食物和新食物，鼓勵孩子嘗試各種不同的口味、口感及顏色。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，他們就可能會跟著吃。讚揚孩子嘗試吃新食物，哪怕他們吃得並不多。

如果托兒機構不提供食物，而是由家長從家裡帶來，那就應該鼓勵家長為孩子準備多種多樣的食物。同時，仍然要為孩子提供良好的就餐環境，以便鼓勵孩子吃多種多樣的食物。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。托兒機構可以在食物和營養政策中說明可以在哪些方面提供支持，以幫助家長每天為孩子準備多種多樣的營養食物。



成年人的作用

成年人是孩子的榜樣。孩子通過觀察周圍大人的言行而學到很多東西。護育人員可以和孩子坐在一起吃飯，鼓勵健康的飲食行為，支持孩子養成健康的飲食習慣。

成年人要記住以下幾點：

- 在正餐和點心時間，和孩子一起坐下來
- 如果托兒機構提供食物，那麼應該和孩子吃同樣的食物
- 不要談論個人好惡
- 托兒機構提供的所有食物，都要鼓勵孩子嘗一嘗。
- 為孩子提供各種食物，讓孩子自己選擇吃什麼、吃多少。
- 讓孩子自己動手拿食物吃
- 千萬不要用食物作為獎勵，也不要將不讓吃東西作為處罰。
- 保持輕鬆的用餐環境和良好的社交氛圍。

護育人員可以與家長配合，共同鼓勵孩子健康的飲食行為。家長和護育人員可以利用一起討論孩子飲食的寶貴機會，更好地瞭解孩子嘗試新食物和進食技能的情況。

「孩子知道自己什麼時候餓了，什麼時候吃飽了、當孩子吃飽的時候，應該允許孩子停止進食」



健康飲食指南 8

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。



對於兒童的健康飲食，兒童和成年人各有責任。家長和護育人員的責任是提供適量的、安全的營養食物。然後，孩子就可以從這些食物中選擇吃什麼、吃多少。孩子知道自己什麼時候餓了，什麼時候吃飽了、當孩子吃飽的時候，應該允許孩子停止進食。不要鼓勵孩子把主食全吃完，也不要表揚他們吃光盤子裡的食物。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。

大人提供食物，孩子自己決定

食物上桌時，應該儘可能經常採用便於孩子自己取食的方式，讓孩子自己決定吃多少。準備好各種盤、碗和餐具，鼓勵孩子自己動手去盛食物。這有助於培養孩子的協調能力以及倒食物、上菜、傳遞東西等多種技巧。

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。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，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。

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，他們對食物可能非常挑剔。有些年齡較大的學齡前兒童也可能會挑食。正如前文所述，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。大人對於飲食問題千萬不要小題大做，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。應該反覆向家長說明，挑食可能是學步兒童的正常行為。對於大多數健康、活潑、身體發育良好的兒童來說，沒有必要擔心。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』。
- 定時用餐和吃點心。
- 在用餐時間保持愉快、輕鬆的氣氛。
- 對於不肯吃的孩子，既不要討好，也不要處罰。
- 成年人在良好飲食行為方面一定要以身作則。
- 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。





健康飲食指南 9

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，有助於今後在青春期和成年期仍保持有規律的進餐習慣。而定時進餐有利於實現健康而均衡的飲食。

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供應食物

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。定點提供正餐和點心有助於養成良好的飲食習慣，即使孩子餓了，也要等一會兒，到下次預計的正餐或點心時間再吃東西。一般情況下，不要因為孩子在規定的正餐和點心時間吃得不多，就讓孩子吃替代食物、額外的牛奶飲品或餐前點心。

吃點心的時間可以靈活一些，以便讓孩子把一個活動做完。如果托兒機構的情況允許，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。但另一方面，不停地吃東西、無規律地亂吃，就會妨礙孩子學會辨別是否飢餓、在餓的時候找東西吃。

點心對於兒童的營養來說跟正餐一樣重要。幼兒每一餐吃得不多，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。這樣的話，孩子晚餐時可能會吃得少一些。

點心提供的營養應與能量成比例。一些點心能夠提供能量（千焦），卻沒有足夠的營養，所以不應該經常給孩子吃。這些都是『不能常吃的食物』。

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：水果、蔬菜、麵包或穀類食物和奶製品飲料。點心不必過多，一兩塊抹了奶酪的餅乾、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。

早餐

早餐十分重要。這有許多原因：

- 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。
- 吃健康的早餐是幼兒養成健康習慣的重要環節，能為以後的生活方式奠定基礎。
- 不吃早餐的孩子往往更容易超重或肥胖。

如果托兒機構不提供早餐，則應該為沒吃早餐的孩子準備好一些健康的食物。





如果孩子在一開始就挨餓，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這個問題。自己不吃早餐的父母，往往也不重視讓孩子吃早餐。與家長討論早餐的好處及其對孩子健康的益處。如果很多孩子經常沒吃早餐就來托兒機構，而且要由家庭提供早餐似乎有問題，那麼可以考慮在托兒機構定時提供早餐。

準備早餐不需要花很多錢，也不需要花很多時間；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，一起放在碗裡，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。這樣一頓豐盛的早餐，能夠提供蛋白質、鈣質、鐵質和維生素。

「自己不吃早餐的父母往往也不重視讓孩子吃早餐。」

如果托兒機構每天提供早餐，經常變化早點的花色品種會增加孩子的興趣。健康而方便的穀類食物替代品包括：

- 粥，加上新鮮水果或罐裝水果，再加一杯牛奶
- 酸奶和水果，或是水果思慕雪
- 烤麵包抹上奶酪，再加幾片水果
- 抹上奶酪的烤麵包或烤麵包餅，再加幾片水果

在早上這段緊張的時間，準備早餐可以簡單而方便。

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，特別的日子要用食物來慶祝。要提倡健康飲食，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』。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。限制在任何場合下提供的『不能常吃的食物』的數量，同時提供一些其他健康食物。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。

利用食物和營養政策來解釋托兒機構對慶祝活動食物的看法。食物和營養政策應同家長一起制定，反映出大家一致統一的看法。





檢查清單

提供各種各樣有營養的食物

- ☐ 托兒機構每天提供的食物，要有營養，要包含所有基本食物類別中的各種食物。
- ☐ 如果孩子從家裡帶食物的話，應該鼓勵父母提供有營養的食物，包括基本食物類別中的各種食物。
- ☐ 為家長提供關於如何給孩子提供營養食物的資訊和主意。
- ☐ 將水作為孩子的主要飲料，保證孩子隨時都能喝到水。
- ☐ 在規劃食譜中不包含『不能常吃的食物』，不鼓勵父母將這類食物放進孩子的午飯盒。
- ☐ 提供有吸引力的食物，包括不同的口味、顏色和口感。提供食物的方式，應能夠鼓勵孩子嘗試新食物，讓孩子喜歡吃。
- ☐ 正餐時提供多種多樣的食品，讓孩子熟悉豐富多樣的食品。
- ☐ 為家庭和護育人員提供資訊，讓他們瞭解良好的營養和健康的飲食對兒童的重要性。

用餐時間和行為

- ❑ 任何時候都不要用食物作為獎勵或將不讓吃東西作為處罰，也不要用食物來哄孩子。
- ❑ 與孩子一起，以積極的態度輕鬆用餐。
- ❑ 護育人員要以身作則，跟孩子坐在一起用餐，跟孩子互動交流，引導孩子養成健康的飲食習慣。
- ❑ 如果托兒機構提供食物，護育人員要跟孩子吃同樣的食物，以身作則，給孩子示範健康飲食。
- ❑ 按固定的間隔時間定時提供正餐和點心。
- ❑ 提供適量的食物，讓孩子自己決定選擇吃什麼，吃多少。
- ❑ 如果孩子吃完正餐或點心後還覺得餓，可以提供額外的食物。
- ❑ 要認識到食物對身體健康的重要性，而不是跟體重和體型聯繫起來。
- ❑ 以輕鬆的態度對待挑食，鼓勵孩子嘗試新食物，但不要用表揚和獎勵的方式讓孩子吃東西。
- ❑ 可以有限度地提供『不能常吃的食物』來紀念和慶祝某些特別的場合。也可以考慮不要注重食物，改為採用其他方式來慶祝。
- ❑ 托兒機構在計劃、準備、提供食物的時候，要尊重文化和宗教信仰。



健康包含指南 10

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。各個州和領地對於食物安全及食物過敏問題都有專門的規定。托兒機構一定要查閱本地的規定。

過敏反應及不耐受

許多情況下，由於過敏、不耐受或者敏感，孩子對某種食物會產生不良反應。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。即使是非常少量的食物也會引起過敏反應。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。托兒機構要為食物過敏的孩子單獨制定過敏管理計劃，由家長和托兒機構的醫生或協調員共完成。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。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。

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。在某些情況下，最簡單的做法就是在菜譜中完全排除某些孩子對其過敏的食物。還有一個辦法，就是為對特定食物過敏的兒童專門準備正餐和點心；在跟家長商量之後，可以讓孩子從家裡自帶食物，或許這是被認為最安全的方法。在用餐和點心的時候，必須對有食物過敏的孩子嚴加看顧。



**「在用餐和點心的時候，
必須對有食物過敏的孩子嚴加看顧。」**



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，那麼或許有必要制定一項政策，禁止孩子攜帶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。政策的制定及實施取決於需要避免的食物種類和數量、每個孩子過敏的嚴重程度以及排除這些食物對其他兒童的營養可能造成的潛在影響。需要再次強調的是，在用餐和點心的時候必須對有食物過敏的孩子嚴加看顧。



食物不耐受

由於對食物不耐受或敏感而發生的反應，通常沒有食物過敏那樣嚴重。往往需要較大量的食物，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。

學步兒童及幼兒的噎食風險

兒童的氣管較小，容易吸入或咽下食物而導致氣管阻塞。在任何時候，兒童進食的時候都應該坐下來，而且要有人照看。某些特定的食物更容易引起幼兒噎食，對這些食物要格外小心。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。

需要小心的食物包括：

- 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
- 硬的或不易嚼碎的肉塊
- 香腸和熱狗。應將香腸去皮，再切成小片，以防止噎食。

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

幼兒的免疫系統尚未發育完全。任何時候準備食物，都要遵循食物安全指南。

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。



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。應該查詢當地的要求。

「病菌可能很常見。如果病菌的數量足夠多，就有可能引起食物中毒或腸胃炎。」

食物中的細菌

大多數食物都有細菌存在。唯一沒有細菌存在的食物，是那些無菌工廠生產的人造食品，或者是在加工之後經過加熱處理的食物，比如罐頭食品和嬰兒液態配方奶。其他的食物全都含有細菌。保持食物安全，就要控制細菌大量滋生。

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。然而，有些細菌被稱為病原體，對人體是有害的。病菌可能很常見。如果病菌的數量足夠多，就有可能引起食物中毒或腸胃炎。這類疾病通常會出現噁心、嘔吐、腹瀉及腹部絞痛等癥狀。

細菌若要滋生到足夠多的數量而引起疾病，食物必須含有可供細菌生長的營養物質，有適量水分，並處於適宜細菌快速繁殖的溫度。

從食入有害細菌到出現發病症狀之間的時間間隔有長有短。

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。兒童和老人的食物中毒尤其嚴重，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、麵包和餅乾、包裝好的零食、糖果和巧克力。這些食物不必冷藏，可以長時間安全地存放。罐頭食品在密封的時候是安全的；但一旦打開，就可能成為高風險食物。糖果、巧克力和許多包裝好的零食都是『不能常吃的食物』。不宜在托兒機構裡提供。托兒機構將低風險食物存放在櫥櫃裡備用是有好處的，但必須和高風險食物以足夠的食用模式進行搭配，以便提供適當的營養。

安全地準備食物

洗手

- 在處理食物之前一定要洗手。在準備食物的過程中，如果用手摸過頭髮、用紙巾擦過鼻子、打過噴嚏或上過洗手間，或者觸摸可能帶有細菌的其他物體，都必須再洗手。

購買食物

- 食物祇能向信得過的供應商購買。購買鮮活食品時，要挑選看起來新鮮的食物，而且要在生意旺的地方買。
- 必須確定包裝沒有破損，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。

廚房安全

- 整個廚房應該保持清潔；為了保護低風險食物，在打開包裝後應放入密封的容器中。
- 切生肉生魚、切肉和蔬菜等熟食和水果要使用不同的砧板。砧板用不同的顏色作記號，以區別不同砧板的用途。



- 切了生肉生魚之後，在切可以直接食用的食物之前，必須洗淨刀具。

烹調、加熱、冷藏及保存

- 高風險食物在烹飪之前或者食用之前都應該一直放在冰箱裡。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，不能多次重複加熱。已經端上桌的食物即使沒有食用，也不能再吃。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。
- 食物在從冰箱拿出後，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，保證冰箱正常工作，食物是冷的。

清潔

- 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。為了安全洗淨兒童餐具，通常需要使用洗碗機。

與孩子一起準備食物

- 保證孩子在處理食物之前一定要洗手。
- 在廚房裡的時候，家長應該時刻看管孩子。
- 小心照看孩子，避免被鋒利的刀具劃傷或被熱的表面燙傷。



安全地提供食物

- 兒童和成年人在飯前都應該洗手。
- 夾菜時應使用夾子和湯匙。
- 所有上桌或放進各人盤子裡的食物如果吃不完，那麼應當丟棄，不要留到以後再吃。
- 廚房中未上桌的食物可以蓋起來並放入冰箱，以後再加熱上桌。已經重新加熱的食物就不能再次加熱。例如，前一天做好的一份咖喱放在冰箱裡，第二天在託兒機構重新加熱並上桌，那就不能留到以後再次加熱上桌。
- 兒童不應該共用碗或餐具，也不應該從別人的盤子或杯子中拿東西吃。
- 掉在地上的食物不能吃。



安全處理廚房中的緊急事件

廚師沒上班

- 如果托兒機構規模足夠大，因而僱了一名廚師，那麼最好預先多準備一天食物，然後冷凍起來，以備廚師不能來上班時使用。（《兒童食物烹飪手冊》一書中介紹了一些適合冷凍的食譜，並在食譜頂端做了標記。）除非冰凍箱足夠大，否則可以準備好一些諸如意大利麵醬之類的材料冷凍起來，再與當天煮好的意大利麵一起食用。一切冷凍的食物必須在三個月內用完；如果沒有出現緊急需要，可以先將這些冰凍食物吃掉，再將一份新做的食物放進冰箱備用。
- 為許多人準備三明治很費時間，因此，如果時間有限，不推薦提供三明治。
- 如果時間有限，準備烘豆加麵包或烤麵包就相當容易。

冰箱壞了怎麼辦？

- 應該改變菜單，立即使用最貴的食物。不過，如果將冰箱門一直關著，可以有一段時間繼續維持低溫。買些冰塊來保持食物的低溫，以便有足夠的時間來烹調、安排用其他方法貯藏食物或者修理冰箱。
- 不能馬上用完的食物或許可以存放在另一個冰箱裡，例如供家長使用的冰箱。
- 在冰箱修好以前，祇能供應“低風險食物”，例如，三明治夾入烘豆、西紅柿、花生醬（假如經過托兒機構同意）、蛋或金槍魚（烹調或準備後立即食用）等。
- 可以準備和提供含有低風險食物的菜餚。意大利麵、米飯、洋蔥、新鮮和罐頭水果、罐裝西紅柿和金槍魚都是低風險食物。罐裝牛奶、煉乳或奶粉以及罐頭或冷凍脫水蔬菜都可以安全食用。一餐沒有吃完的食物，都應該全部丟棄。

檢查清單

- ☐ 為診斷有過敏症的兒童單獨制訂過敏管理計劃。
- ☐ 護育人員要接受預防過敏反應的培訓，學會如何處理有過敏反應症狀的兒童。
- ☐ 孩子進食時應有人看管并保持適當的坐姿，以及提供合適的食物，從而儘量降低噎食的風險。
- ☐ 安全地準備食物，最大限度地減少食物污染。
- ☐ 安全地提供食物和合適的餐具。
- ☐ 時刻遵守安全、衛生的洗手習慣。
- ☐ 處理食物的護育人員應該按要求參加相關培訓課程。

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；電視及其他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、糖尿病及一些癌癥有關。

鼓勵幼兒參加體育活動非常重要。這有兩個原因：第一，在五歲以前非常活潑的兒童，很可能在整個童年階段都很活潑；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，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。



兒童體重問題（超重和肥胖）日益增多，反映了整個社會的體育活動減少，久坐時間增多。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。



「托兒機構是培養體育活動習慣的理想場所」



第二部分：體育活動



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」玩耍和有組織「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）以及一些日常任務。兒童的活動是時停時動的；因此，在托兒機構裡，兒童的體育活動應安排在一天之中分散進行。托兒機構安排的活動項目，還要考慮到孩子坐著不動或不活動的時間有多頻繁，有哪些時間是需要安靜的。

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。



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，對於培養其他技能也是有幫助的。





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。

建議使用的物品：

不同的地板表面，如地毯、塑料墊、毛毯、墊子等，以及讓寶寶在上面伸手去抓的各種東西。

東動西動

嬰兒玩耍的場所，應能促使嬰兒嘗試練習新的動作，并使用大肌肉來踢腿、爬行、支撐自己的身體站起來。把物品放在嬰兒剛好夠不著的地方，讓嬰兒朝物品爬過去。

建議使用的物品：

堅固的長椅，桌子，通道，鐵環和球。

（注意：專家建議不要使用嬰兒學步車和嬰兒彈跳鞦韆，因為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。

建議使用的物品：

浪鼓、音樂、帶鈴鐺的球、木勺和平底鍋、以及裝滿米的容器。

觸摸

嬰兒需要抓住並觸摸不同的物品，以便促使觸覺的發展。

建議使用的物品：

軟球、圍巾、裝滿碎紙屑的長襪、捲起來的短襪，綵球等。

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。

建議使用的物品：

擺動或彈跳的物體，氣泡，布書或卡片書，讓人覺得驚奇的玩具（例如，一種叫做“Jack in the Box”的小丑玩具盒），以及像「躲貓貓」之類的遊戲。



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。如果托兒機構沒有室外活動場所，必須盡量帶寶寶去公園或附近的其他室外活動場所。



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。孩子需要時間來學習各種運動技能。事實上，孩子在一生的其他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。

活潑地玩耍

低齡兒童天生就愛冒險，喜歡探索。最佳的活潑玩耍形式能鼓勵孩子自發地、創造性地玩耍。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）。每天進行活潑玩耍，可促進兒童創造性地鍛煉身體的大塊和小塊肌肉，最重要的是允許孩子自己控制玩耍的方式。

兒童的能力和成長情況，決定了他們適合並喜歡什麼類型的玩耍與活動。不管孩子的能力情況如何，都應該鼓勵每個孩子活潑地玩耍。

托兒機構安排的活動項目，應該包括以下所有活動：

- 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

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。鼓勵無組織的玩耍，可以讓孩子感到更舒服：

- 嘗試和學習新技能
- 按照孩子（時停時動）的天性運動
- 面對挑戰，適應各種不同的環境
- 表現自己
- 適當冒險。

無組織玩耍的例子有：在操場或沙坑裡玩耍，隨著音樂跳舞，及其他富於想像力的玩耍如梳妝打扮。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。

有組織的玩耍的例子有：

- 創造性的活動和舞蹈課程
- 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。

「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……」



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，不要總是坐車出行；應鼓勵孩子走路，不要讓他們坐在嬰兒車裡。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。

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：

- 幫忙打理花園
- 整理室內室外的玩耍場所
- 幫助準備活動、佈置餐桌



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。鼓勵護育人員不時地參與孩子的玩耍。

活潑的玩耍活動應鼓勵孩子：

- 練習大幅度的肌肉動作
- 練習各種不同的動作
- 發揮孩子的想像力
- 嘗試各種玩耍場所和設備
- 對自己能做到的事感到高興
- 編排自己的遊戲或活動
- 建立他們自己的活動場所
- 玩得開心！



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？
 - 「你能（走）多快？」
- **哪裡**——身體可以向哪裡運動？
 - 「你能向側面活動嗎？」
- **什麼**——身體能做什麼動作？
 - 「你能單腿做這個動作嗎？另一條腿呢？」
- **誰**——能夠跟誰一起運動？
 - 「你們兩人可以一起做嗎？」

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。

關於一至五歲兒童活潑玩耍使用設備的建議

活潑玩耍的物品可以是玩具，也可以是日常用品。這些物品必須適合孩子的發育情況，比如：綵帶適合四至五歲的孩子，但是對兩歲以下的孩子來說可能不安全。如果遊戲場所是不同年齡段的孩子共同使用的，那麼在佈置設備的類型、取用和存放時，一定要考慮到所有孩子的安全。



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、球棒、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

找些東西讓孩子爬上去或攀上去。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、木段台階、石頭台階等。

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、舊傢俱等。

創造性的活動

鼓勵孩子用他們覺得舒適的方式進行全身或局部運動。

建議使用的物品：

音樂、樂器、鈴鐺、撥浪鼓、綵帶。





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。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。

室外玩耍注意事項

防曬	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，鼓勵護育人員跟他們一起玩，為他們提供幫助。但一定要讓孩子發揮主導作用。

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
- 弄髒衣服
- 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。

阻止孩子進行有危險的玩耍，可能會讓孩子錯失一些重要的益處，會導致：

- 身體和心理健康不育
- 運動技能和想像力不良
- 缺乏獨立性和社交能力
- 解決問題的能力以及接受挑戰的能力不夠
- 自信心不夠

殘疾兒童如何活潑玩耍

所有的孩子都能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。





考慮到不同文化背景的兒童

澳大利亞的居民來自200多個國家，孩子們有很多機會瞭解各種文化。在不同的文化中，需要予以尊重的敏感事項是各不相同的。

應該注意到不同的文化和習俗，例如：

- 請家長或社區領導人介紹他們的文化，如傳統玩具、服裝和舞蹈
- 如果有可能，將某些傳統和語言加入到遊戲當中去
- 配合家長，確保托兒機構包容並尊重他們的文化，注意諸如身體接觸或衣著等事項。

「澳大利亞的居民來自200多個國家，孩子們有很多機會瞭解各種文化。」

關於安全的建議

每個州和領地都根據聯邦的各項標準，提出了各自關於室內和室外玩耍場所安全的指南和建議。

這些指南大都考慮到：

- 玩耍設備的高度和落地區域
- 玩耍地面
- 扶手、護欄和屏障
- 鞦韆的安全
- 被絆倒或刮住的可能性。

各托兒機構都必須遵守所在地的相關規定。

檢查清單

護育人員和托兒機構

- ☐ 檢查所用的物品是否多種化、安全、富有創意。
- ☐ 環境應該充滿關愛，有積極意義，讓孩子、家長和護育人員能夠共同參與。
- ☐ 對護育人員進行培訓，為他們提供支持。
- ☐ 護育人員要以身作則，促進體育活動。
- ☐ 為兒童的家庭提供多種多樣的資源和資訊。

活動項目

- ☐ 活動項目應該包括無組織的玩耍、有組織的玩耍、活潑的交通以及需要身體活動的日常任務。
- ☐ 玩耍活動應該能夠激發孩子的創造力，適合孩子的發育情況。
- ☐ 提供活潑玩耍的機會，包括室外玩耍；這些活動要在一天之中分散進行。
- ☐ 活動項目要有創意。
- ☐ 不管孩子的能力發展水平如何，在活動項目中都要讓孩子活潑玩耍。





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。儘管人們普遍認為坐著少活動「沒有壞處」，但是越來越多的證據表明，某些活動，尤其長時間缺少身體活動，其實是有害的。

在澳大利亞，兒童行坐行為的大部分時間主要是用於看電視。其他常見的久坐活動包括看DVD、玩電腦或視頻遊戲。如果孩子長時間不活動，甚至在指定的玩耍時間不活動，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。

每天要把體育活動當作一件緊要的事情優先安排，鼓勵孩子進行各種體育活動，這對培養兒童早期的健康生活方式是必不可少的。不管孩子在其他時間有多麼活潑，也必須考慮孩子不活動的時間總長，這一點同樣重要。

久坐行為可分為「**積極的**」和「**消極的**」。儘管積極的久坐行為和安靜的「休閒時間」都是幼兒所需要的，但應該遵照澳大利亞建議的標準，嚴密控制這兩種久坐行為。

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。

包括所有文化

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間做些甚麼。
- 請家長提供比較安靜的遊戲和代表他們文化的書籍。
- 在適當的時候，與家長討論不同類型的體育活動與孩子發展之間的關係。

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影音設備（DVD、電腦、其他電子遊戲等）。

為什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練習新的技能，自由地、有創造性地運動，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。

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。



建議

對於二至五歲兒童，坐著看電視以及使用其他電子影音設備（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。托兒機構安排任何使用電子屏幕的活動都必須非常慎重。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
- 影響肌肉和骨骼的生長
- 養成不健康的飲食習慣
- 造成社交能力不足
- 減少發展決策、自我覺醒和自我約束能力的機會
- 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，這是不應該的。低齡兒童天生好奇、渴望探索，需要隨時提供活潑玩耍的機會。

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，不要總是坐在嬰兒車或汽車座椅裡
- 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
- 白天在室外玩耍。





檢查清單

護育人員和托兒機構

- ☐ 玩耍場所杜絕使用電子屏幕，或者將電子屏幕放在兒童看不見的地方，避免兒童從其他區域看電子屏幕。
- ☐ 護育人員應監督和管理兒童使用電子屏幕時間和不活動狀況。
- ☐ 護育人員要以身作則，不要使用電子屏幕。

活動項目

- ☐ 活動項目必須符合關於久坐行為的建議。
- ☐ 在活動項目中要盡量減少過長的不活動和靜坐時間。
- ☐ 在活動項目中要兼顧不活動及活潑玩耍時間。

關於從出生至五歲兒童的建議摘要



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。

政策



政策簡介

政策對於托兒機構是非常重要的，可以用於支持健康飲食和體育活動。政策文件為所有的兒童護育人員以及兒童的父母和家人提供了明確而一致的信息。詳盡的政策，足以表明托兒機構致力於健康飲食和體育活動，也是優質護育服務的保證。



關於如何制定政策的指南

無論托兒機構是已經有了現行的政策，還是尚未制定相關政策，都有一些重要事項需要考慮。

政策文件應該是可以執行的，也就是說，將各種策略列舉出來，供所有員工和護育人員執行。政策文件應該能讓托兒機構的所有人員隨時查閱，並應定期回顧、修訂。

政策文件應該簡要說明該政策的目的和制定過程。還應該解釋將要如何實現政策的目標。更加詳盡的政策說明，應該涉及托兒機構實際工作的主要領域。請參見列舉的政策示例。

制定與執行政策的步驟

1. 由托兒機構的核心人員組成工作小組。工作小組將共同努力，制定或審議政策文件。
2. 確定主要的利益相關方。主要利益相關方可能包括父母、家人、護育人員、主管、經理、協調員以及兒童專業人員或醫務人員。邀請他們加入工作組。兒童也是重要的利益相關方，因此最好儘量瞭解並採納兒童的意見，但兒童不能正式加入工作組。
3. 確定關於食物、營養及體育活動的所有現行日常措施，對其加以總結。這些現行措施可以構成政策的基礎。
4. 準備政策文件草案。如果有可能，征求專家的意見和幫助，他們可能會有一定幫助。草案中應該包括州或國家在頒發執照和認證時提出的要求。
5. 讓所有利益相關方傳閱政策草案，征求反饋意見。在政策生效以前，一定要讓護育人員和家長有機會發表意見。

6. 實施新政策。根據政策文件的規定改進工作，確保托兒機構在運作時遵循每一項政策規定。在某些領域可能需要對護育人員進行培訓。政策應該能讓現有的兒童家長和護育人員查閱。應該想辦法讓新來兒童的家長瞭解有關這些政策的資料。
7. 對政策予以監督、回顧。最好能夠監察托兒機構由於實施新政策而發生的變化。每12個月對政策進行回顧，確保政策不會過時，能夠符合實際。

可以將政策要點列在海報大小的紙上，張貼出來，讓家長知道托兒機構對健康飲食及體育活動是非常重視的。也可以把政策分別寫在好幾張海報上，在不同的時間陸續張貼，分別宣傳不同的政策條款。

實施健康飲食政策的指南示例

很多情況下，州和聯邦政府在頒發執照與認證時都會要求托兒機構制定並實施食物和營養政策。



以下意見，可以作為健康飲食與體育活動政策的指南。首先說明政策目的，然後敘述政策是如何制定出來的。在正文中應包括政策的目標。在主要文件的附錄中闡述用以實現政策目標的各項策略。並加上與托兒機構相關的政策要點與詳細資料。

政策的目的與制定

政策文件的開頭部份應包括以下內容：

- 托兒機構的名稱。
- 制定及回顧政策的日期。
- 政策在滿足入托兒童的需要方面有何作用。
- 參與制定政策的人員。
- 對政策進行回顧的時間和方式。
- 政策在什麼地方公佈。
- 如何與家長分享政策資料。

健康飲食政策的目標

- 無論食物是由托兒機構提供，還是從孩子的家庭帶來，都應確保滿足所有孩子的營養需求。這些食物，在一定情況下包括母乳和配方奶。
- 提供輕鬆的、適宜交際的用餐環境，讓孩子能嘗試新食物，喜歡進食。
- 千方百計保證孩子所吃食物的安全。

體育活動政策目標

- 將兒童安全的活潑玩耍作為一項緊要的事優先安排。確保護育人員、兒童和家長都瞭解每日活潑玩耍的益處。
- 減少久坐行為與使用電子屏幕時間，在托兒機構增加活潑玩耍的機會。
- 確保護育人員和家長瞭解減少久坐行為、減少使用電子屏幕時間的重要性。



實現政策目標的策略

制定托兒機構的政策時，可以包括以下策略建議。在每項策略中，描述托兒機構當前的情況，然後指出托兒機構採取什麼措施、如何支持實現政策目標。當然，托兒機構還有其他措施，這些措施也會列入清單。

健康飲食

目標：無論食物是由托兒機構提供，還是從孩子的家庭帶來，都要確保滿足所有孩子的營養需求。這些食物，在一定情況下包括母乳和配方奶。

策略示例：

- 托兒機構鼓勵母乳餵養，並提供支持。
- 提供一個安靜的私人空間供母親哺乳或擠奶（如果必要，可提供電源插座，供電動吸乳器使用）。
- 配方奶應該根據製造商的說明調配，然後盛在乾淨的奶瓶或杯子裡。
- 儘量降低嬰兒噎食的危險。嬰兒進食時應該一直有人照看。絕對不要讓嬰兒在無人看管的情況下吮吸奶瓶。所提供的食物，口感應該合適。
- 托兒機構提供的食物要有營養，應包括每個食物類別中的各種食物。
- 鼓勵家長從家裡帶來各種各樣有營養的食物，每個類別中的食物都要有。
- 向家長提供資訊和建議，讓家長瞭解如何在孩子入託期間為孩子提供有營養的食物。
- 應該把水作為主要飲料，保證孩子隨時都能喝到水。



目標：提供輕鬆的、適宜交際的用餐環境，讓孩子能嘗試新食物，喜歡進食。

策略示例：

- 按固定的間隔時間定時提供正餐和點心。
- 給孩子提供適量的食物，讓孩子自己決定吃多少。
- 公佈菜譜，讓家長知道孩子每天吃什麼。
- 護育人員應該花時間與家長討論孩子用餐情況。每天讓家長知道孩子吃什麼食物、吃了多少。
- 在特別的日子進行紀念或慶祝時，儘量少用『不能常吃的食物』，也不要特別注重食物。可以考慮採用其他方式來慶祝。



目標：千方百計確保孩子所吃食物的安全。

策略示例：

- 對於診斷為有過敏的兒童，單獨制定過敏管理計劃。
- 提供適當的食物，儘量降低噎食的危險。
- 準備食物時應注意安全、衛生，儘量防止食物受污染。
- 在任何時候都應遵守洗手的規定。
- 處理食物的工作人員應按要求接受相關培訓。

體育活動

目標：將兒童安全的活潑玩耍作為一件緊要的事優先安排。確保護育人員、兒童和家長都瞭解日常活潑玩耍的益處。

策略示例：

- 玩耍的物品和場所應該多種化、安全、有創意，而且維護良好。
- 環境應該充滿關愛，有積極意義，讓孩子、家長和護育人員能夠共同參與。
- 護育人員和家長以身作則，促進孩子養成積極的體育活動行為。
- 提供活潑玩耍的機會，包括室外玩耍；這些活動要在一天之中分散進行。
- 活潑玩耍的項目，應適合各種不同能力的兒童。
- 向家長提供資訊，幫助他們鼓勵孩子活潑玩耍、為孩子提供玩耍機會。

目標：減少久坐行為和使用電子屏幕時間，在托兒機構裡增加活潑玩耍的機會。確保護育人員和家長瞭解減少久坐時間的重要性。

策略示例：

- 在玩耍場所，提供多種多樣的玩耍空間和設備。
- 護育人員以身作則，積極活動，盡量減少不活潑的行為。
- 提倡、鼓勵活潑的交通。
- 不要在兒童玩耍場所放置電視和電腦屏幕。
- 每天都要兼顧不活潑行為和活潑玩耍的時間。
- 向家長提供資訊，讓他們知道在家裡如何避免孩子的久坐行為，建議他們為孩子示範如何活潑玩耍。

補充資料



請參考所在州或領地的各種資源以及具體托兒機構的資訊。

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理局)

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.org.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.org.au

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

電話：1800 812 942 或 (02) 6163 5200
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) 9531 8621
網址：www.lcanz.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 Department of Health and Ageing

(澳大利亞衛生及老齡部)

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

2010 Legacies Now

(「2010遺產傳承機構」)

網址: www.2010legaciesnow.com/leap_bc/



第四部分：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。

詞彙表



活潑的玩耍（Active play）：指各種涉及身體活動的玩耍，包括各種不同的運動。其中有無組織的「自由」玩耍和有組織的「有計劃的」玩耍（包括在室內和室外）。

活潑的交通（Active transport）：指各種需要身體活動的交通方式，例如步行、騎自行車或使用踏板車。

嬰兒（Baby）：指12個月以下的孩子。

基本食物類別（Basic food groups）：指根據所提供的營養而分成不同類別的若干類食物。也稱為「五種食物類別」或「核心食物類別」。

不能常吃的食物：含有大量的熱量、飽和脂肪、糖和/或鹽的食物，通常幾乎沒有任何營養價值。有時亦被稱作是『額外』或『偶爾吃的食物』。

托兒機構（Early childhood setting）：指教育及照顧新生兒至5歲兒童的機構，包括長日托、家庭托兒服務、學前班和幼兒園。

每日體育活動（Everyday physical tasks）：指各種任務或家務活（在室內或室外完成），例如，收拾玩具、從購物袋中將東西取出來或做園藝。

家常食物（Family foods）：指全家人平時在正餐時所吃的食物，往往有多種口味及口感。

有人指導的探索（Guided discovery）：指在孩子玩耍的過程中，大人提出一系列建議或問題，以培養孩子各項技能。

嬰兒（Infant）：指12個月以下的孩子。

消極的久坐行為（Non-productive sedentary behaviour）：指不需要許多體力，而且對於兒童的發育而言並非必要的活動，例如看電視或玩電子遊戲。〔請參見：久坐行為；積極的久坐行為〕

室外玩耍（Outdoor play）：指在室外活潑地玩耍。

學前兒童（Pre-schooler child）：年齡為3至5歲的兒童。

積極的久坐行為 (Productive sedentary behaviour)：指不需要許多體力，但對兒童的發育、健康和幸福有作用的活動，例如睡覺、閱讀和安靜的玩耍。[請參見：久坐行為；消極的久坐行為]。

有危險的玩耍 (Risky play)：指具有挑戰性的、讓孩子探索新的活動及任務的活動。大人往往認為這些活動是「有危險」的，因為有碰撞、劃傷及弄髒的危險。

打鬧玩耍 (Rough and tumble play)：指讓孩子喧鬧地盡情玩耍的活動，可以是單獨玩，也可以是與別人一起玩。

使用螢幕的時間 (Screen-time)：指注視電子螢幕或使用電子螢幕進行互動的時間，例如看電視，玩掌上遊戲或電腦遊戲等。

久坐行為 (Sedentary behaviour)：指花時間做一些沒有多少身體活動、不需要很多體力就能完成的任務，例如閱讀、坐在車上的兒童約束裝置裡面、看電視等。[請參見：積極的久坐行為；消極的久坐行為]。

固體食物 (Solids)：指最先喂給嬰兒的固體食物，通常在嬰兒六個月大左右的時候開始喂，作為母乳餵養和/或嬰兒配方奶的補充。

保育人員 (Staff and carers)：指在兒童早期教育和托兒機構中工作的員工及護育員。

有組織的玩耍 (Structured play)：指有計劃的活動，這些活動可以在規定的時間進行，有特定的規則或設備，而且通常有大人協助。也稱為「大人指導下的玩耍」及「有計劃的玩耍」。

學步兒童 (Toddler)：一至二歲的兒童。

俯臥時間 (Tummy time)：指嬰兒俯臥著活潑地活動的時間，這類活動有助於頭部、頸部及軀幹肌肉的發育。

無組織的玩耍 (Unstructured play)：指有創造性地、自發地玩耍，讓孩子自由地決定玩耍的內容、地點及方式。也稱為「以孩子為中心的玩耍」及「自由玩耍」。

低齡兒童 (Young child)：指從1歲到5歲的兒童。

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。