

给幼儿喂食 适合2至4岁的儿童

在 Karitane 我们明白有时用餐时间也会充满挑战。幼儿每天进食的分量不同，这取决于孩子每天的活动量、是否疲惫或不舒服。

- 为孩子提供一系列的营养食品。让孩子引导您——而不是强迫孩子在不想吃的时候吃东西或在他们饿的时候不给营养食品。只要孩子是活跃健康的、吃了一系列的健康食品，就没什么好担心的
- 全家人都应该有均衡的膳食，但是每个人的食量和胃口都不一样



幼儿积极用餐小提示

让幼儿**参与**到食物的制作中，例如自己做比萨饼、水果沙拉、三明治。

减少干扰，例如关掉电视和电子设备。

尽量安排有规律的用餐时间。

吃饭时一起坐下来，最好是和全家坐在一起。

安排机会给您的孩子看到其他儿童和成年人吃新的或不同的食物。

用餐时间能给您与孩子相处并做出良好饮食习惯的积极榜样。

定期供应新的食物，即使一开始孩子表示对食物不感兴趣。

鼓励幼儿触摸、闻并品尝新的食物（但是别期望他们吞咽下去），让幼儿有足够时间熟悉食物及享受食物的质感。

要**表扬**良好的用餐行为，比如尝试新食物、吃小块的食物、试着吃一勺、等着轮到他们，可以说“谢谢你，因为你乖乖待在椅子上了”。

预期会弄得乱糟糟的，使用的物品要容易清洁的。

要**回应**幼儿的信号，包括觉得疲惫、饥饿、想吃更多或已经吃饱等信号。

出于安全考虑，用餐时要和孩子在一起

用餐时让孩子安全地坐好，食物要放在容易取用的地方。

避免吃高盐高脂肪的外卖或预先包装好的食物。

不要将糖果或巧克力当作奖励。

检查孩子喝下的牛奶、果汁和甜味调料的量。

孩子喝太多会觉得饱胀而吃不下饭。

记住：

提供什么食物由您决定。而您的孩子决定吃多少以及选择吃所提供食物中的哪几种。



给幼儿喂食

适合2至4岁的儿童

2-4岁幼儿的推荐日常食量

每天从五类食物中选取多种健康食物给孩子。以下是饮食量和种类的粗略指导，如果孩子没有每天都吃这些食物也不必担忧。

食物种类	份量	每日份量	一份例子
面包、谷物、米饭、面条&面食	 40克	4-5	1 片切片面包 ½ 杯早餐谷物 ½ 杯煮熟的米饭/面条/面食 4 块小饼干
蔬菜&豆类	 75克	2-3	蔬菜沙拉 煮熟的蔬菜 1个小土豆/土豆泥 煮熟的豆子、豌豆、扁豆
水果	 150克	1-2	½ 个中等大小的水果 1 小个水果 ½ 杯罐头水果
牛奶&乳制品	 250克	1½ - 2½	1 杯牛奶 (250毫升) 1 罐 (¾ 杯) 酸奶 (200克) 2 片奶酪 (40克) 1 杯蛋奶冻 (250毫升)
肉&肉类替代品	 65克	1-2	煮熟的肉、鸡肉或鱼 (例如¼ 杯的肉末) 1 片薄薄的烤肉或冷食肉 1 个鸡蛋 ¼ 杯煮熟的豆子/扁豆:

来源: NHMRC (2013) 健康饮食, 澳大利亚膳食指南——总结, 第43页



制作健康的家庭膳食

- 从年龄 12 个月起, 幼儿的家庭饮食就应该源于澳大利亚膳食指南里面推荐的 5 类食品 (见上方)
- 幼儿膳食里的脂肪要来自乳制品、肉、鱼、鸡肉或鸡蛋。以上食物也会为幼儿提供大部分所需的蛋白质
- 不需要准备幼儿牛奶或“特殊”牛奶

审核于2016年2月 - FAM032
参考资料垂询即可得

www.karitane.com.au
PO Box 241, Villawood NSW 2163
电话: 02 9794 2300 传真: 02 9794 2323
澳大利亚商号 25 000 018 842
慈善注册号: 12991

欲知更多育儿的信息:
www.karitane.com.au/mybabyandme
Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au
关怀热线 1300 CARING (1300 227 464)