少看電視

常看電視的幼童容易成為肥胖兒童，以看電視為主要活動的家庭通常都有運動量不足、吃大量垃圾食物以及健康狀態不佳的特徵。

建議：

- 禁止 2 歲以下的嬰幼兒看電視。
- 2 歲至 18 歲的孩子每天看電視的時間以不超過 2 小時為限。
- 不要在孩子的臥房放置電視機。

少看電視

你可試著這樣做！

- **關閉**無人觀看的**電視**。
- 每星期訂出一天作為**無電視**之夜。
- **不要**在用餐與點心時間**開啟電視**。
- **限制**孩子平日與週末假日**看電視與玩電視遊樂器**的時間，以不超過 2 個小時為限。
- **搬離**孩子臥房中的**電視機**。
- **規劃**其他的家庭活動，不要只是看電視。
- **不要裝設**第四台。
- 提醒保母不要給 2 歲以下的幼童看電視。
- 和孩子一起**閱讀**書籍，而不要只是看電視。

您會如何規劃
孩子未來的飲食生活習慣？

站起身多做運動

運動是維持健康的不二法門。
運動可控制孩子的體重，預防糖尿病與心臟疾病，促進身體健康，即提高孩子學習能力。
闔家運動也不失為一種樂趣。

建議：

- 一天至少安排一個小時做運動。

站起身多做運動

你可試著這樣做！

- 關掉電視機與電視遊樂器。
- 隨著音樂起舞。
- 到公園跑步。
- 闔家一同散步。
- 丟球遊戲。
- 跳繩。
- 安排全家運動。

您會如何規劃
孩子未來的飲食生活習慣？

為孩子選擇少量、健康、饒富趣味的點心

由於孩童的胃較成人來的小，需要在正餐之間補充點心，以便攝取成長所需的精力與營養。

建議：

- 訂出固定的點心時間。
- 陪同孩子吃點心。
- 盡量少給孩子糖果當作點心吃。
- 以擁抱與關愛代替物質上的獎勵。

為孩子選擇少量、健康、饒富趣味的點心

你可試著這樣做！

- 規劃上午、下午或是睡前點心時間。
- 事先準備點心：將水果或蔬菜切好以便孩子食用。
- 返家時順便購回健康點心。
- 讓孩子自由挑選雜貨店的健康食品做為點心。
- 可選擇小份三明治或花生餅乾做為點心。
- 可選擇 WIC 麥片與低脂牛奶做為點心。
- 優酪乳或果汁冰棒皆是健康的低脂點心。

您會如何規劃孩子未來的飲食生活習慣？

攝取美味的蔬果

蔬果中含人體所需的重要營養素，可幫助人體對抗疾病。孩子攝取豐富的蔬果，自然而然就減少吃垃圾食物的機會。

建議：

- 每天至少攝取 5 份蔬果。

攝取美味的蔬果

你可試著這樣做！

- 在介於正餐與點心之間的時間至少準備一份蔬果。
- 將小塊水果插上牙籤。
- 限制孩子吃薯條與洋芋片的份量。
- 可搭配低脂沙拉料理蔬菜。
- 製作水果冰沙。
- 砂鍋料理、燉煮料理、米料理與義大利麵醬汁皆可搭配蔬菜。
- 可利用剩菜做湯。
- 搭配不同顏色的蔬果食用。
- 享受在當地市集或商店購買新鮮蔬果的樂趣。

您會如何規劃孩子未來的飲食生活習慣？

選擇健康的飲料

市售調味飲料含極高的熱量，愛喝汽水或其他含糖飲料的家庭通常有體重過重的傾向，也是罹患心臟方面的疾病、糖尿病以及蛀牙的高危險群。

建議：

- 改喝開水解渴。
- 兩歲以上的兒童與成人改喝低脂(脂肪含量 1%) 或去脂牛奶。
- 限制汽水與如 Tampico、Kool-Aid、Gatorade 以及綜合果汁等含糖飲料飲用量。
- 一天的果汁飲用量以一小杯為限。

選擇健康的飲料

你可試著這樣做！

- 選擇開水作為孩子主要飲料，可加入檸檬、萊母或柳橙片加以調味。
- 為兩歲以上的兒童選擇低脂 (脂肪含量 1%) 或去脂牛奶搭配正餐飲用。
- 以 100% 純果汁代替調味果汁，每日飲用一小杯為限。
- 不要購買汽水並存放在家中。
- 可製作新鮮水果冰沙。

您會如何規劃孩子未來的飲食生活習慣？