

FEEDING YOUNG CHILDREN (ONE TO FIVE YEARS)

1到5岁幼儿喂食指南

了解最新的儿童喂养信息非常重要，有助于满足他们的营养需求，并培养他们与食物的良好关系。

这份资料单提供了帮助孩子获得健康成长和发展所需营养的信息。

对于素食主义者或饮食有较多限制者，请拨打811咨询Health811的注册营养师。如有需要，811可提供中文翻译服务。

如果您的孩子有影响其营养需求的健康问题，请咨询您孩子的相关医务人员。

制定餐点和零食时间表

现在孩子进入了幼儿期，每天为他们规律提供三餐和两到三次零食。

保持正餐和零食间隔大约两个半到三个小时。在正餐和零食之间留出时间，可以让孩子能专注于其他活动，并有助于培养食欲和对进食的兴趣。

如果您允许孩子过于频繁吃零食或在正餐和零食之间饮用除水以外的饮料，他们在用餐时可能会食欲不振，并出现挑食行为。

您的孩子知道自己该吃多少

您的孩子的胃很小，许多因素（如生长突增或出牙）会影响他们的食欲。正常情况下，孩子的食欲会有上下波动。如果您允许孩子自己决定吃多少并尊重他们的饱足信号，他们会根据自身需求适量进食。

公共卫生局

1-800-361-5653

听障人士热线1-866-512-6228

york.ca/FeedingKids



饱足信号

您的孩子可能会通过以下方式表现出他们不再对进食感兴趣：

- 停止自己进食
- 注意力转向吃以外的事情
- 将食物推开或扔到地上
- 身体后倾，远离食物，或尝试从高脚椅或增高座位上下来
- 使用诸如“不吃了”、“吃完了”或“下去”等词语

您的职责是决定

- 孩子何时进食
- 提供给孩子什么食物
- 孩子在哪里吃（例如，在餐桌旁坐在增高椅上用餐和吃零食，且用餐环境不受干扰）

相信您的孩子自己知道

- 该吃多少
- 从您提供的食物中选择吃哪些

享受共同进食

与您的孩子一起进食是为孩子树立健康饮食好榜样的良好机会，这对他们的饮食习惯有积极影响。尝试家庭式供餐（在餐桌上用共用餐盘盛装食物），让孩子可以从中选择自己想吃的食物并决定每种食物吃多少。

保持轻松的用餐氛围

无压力的用餐环境有助于孩子享受家庭时光，并培养他们对食物和进餐的积极感受。进行愉快的交流，避免评论他们吃得太多或太少。

避免干扰

孩子用餐时请收起玩具并关闭电子设备（手机、平板电脑、电视）。分心会让孩子无法专注于进食并对他们的饮食产生负面影响。

鼓励您的孩子自己进食

虽然您可能很想要喂孩子，但除非是汤类等他们仍需要帮助的食物，否则请允许并鼓励孩子自己进食。如果孩子还没有学会独自进食，那么每次用餐时应提供机会来培养他们的自我进食技能。他们可能会弄得一团糟，但随着时间和练习，他们会越来越好。

使用《[加拿大食品指南](#)》制定膳食计划

给孩子提供与您吃的相同的食物

给孩子提供和全家人吃的相同的食物，并调整食物的大小和质地口感，以便孩子能安全地自己进食。

在为全家计划餐食时，可以参考《[加拿大食品指南](#)》并包括：

- 蔬菜或水果（或两者都有）
- 蛋白质食物（考虑含铁量高的食物）
- 全谷物

铁对成长和发育很重要

每天至少提供两次富含铁的食物，以帮助他们满足对铁的需求。由于植物性铁的吸收率不如动物性铁，所以如果您的孩子是素食者，请更频繁地提供富含铁的食物。良好的来源包括：

- 豆类（例如白豆、红豆、棉豆等）
- 牛肉、羊肉、猪肉
- 鸡肉和火鸡腿肉
- 鸡蛋
- 鱼类（尽量选择低汞的品种）
- 添加铁的麦片
- 小扁豆和豌豆（例如黑眼豆、鹰嘴豆）
- 大豆制品（例如豆腐、毛豆）

维生素C（蔬菜和水果）可以帮助吸收植物性铁，因此在孩子进食时加入蔬菜和/或水果。

减少窒息风险

除了让孩子坐在桌前无干扰地进食外，还要避免让孩子食用以下食物以确保其安全：

- 硬的、小的和圆的食物（如整颗葡萄、生胡萝卜、坚果、有果核的水果、热狗）
- 光滑黏腻的食物（如用勺子喂坚果酱）您可以通过以下方式使某些不安全的食物更安全：
- 将生蔬菜切碎或煮熟
- 将葡萄切成四瓣
- 去除水果的果核

- 将坚果酱薄薄地抹在食物上，或将其混入其他食物中

食品安全

幼儿感染食物中毒的风险更高。以下是降低风险的一些方法：

- 在准备食物之前和接触生肉、家禽、鱼和海鲜后洗手
- 接触过生肉、禽类、鱼和海鲜的表面和餐具应尽快清洁
- 妥善储存食物，并遵循此[本指南](#)，确保安全烹饪并了解如何处理剩余食物
- 在流动的可饮用冷水中冲洗新鲜水果和蔬菜

需要避免食用某些食物。包括：

- 生的或未经巴氏消毒的牛奶
- 未经巴氏消毒的果汁和西打（如apple cider）
- 生或半熟的鸡蛋（包括含生蛋的食物）
- 生的或未熟透的肉类或禽类
- 生海鲜，如寿司
- 生芽菜，如苜蓿芽、三叶草芽和萝卜芽

如果您的孩子食用鱼类和海鲜，请选择汞含量低的品种。

计划餐食时的其他贴士

- 考虑孩子的喜好，但不要迎合他们。例如，至少包括一种您知道孩子会吃的食物
- 如果孩子不吃您提供的食物，请勿返回厨房另备其他食物
- 提供多种不同口感、颜色和形状的食物
- 用香料和其他调味品替代盐或糖调味食物
- 限制或避免不在《加拿大食品指南》内的高度加工的幼儿食品，包括米饼和泡芙。

饮品很重要

乳类饮品

只要您和孩子都愿意，母乳（人奶）可以继续作为主要的乳类饮品来源。如果您提供母乳，每天给孩子补充 400 IU 的维生素 D，直到孩子两岁。

如果孩子的乳类饮品来源不是母乳，请提供 3.25% 脂肪含量的牛奶，因为婴儿配方奶通常在 12 个月后再不再需要。在孩子两岁时，可以换成脱脂奶、1%或2%脂肪含量的牛奶。在两岁之前，不建议将大豆、燕麦、杏仁、米浆和椰奶等植物饮料作为主要乳类饮品来源。如果在两岁之前提供大豆产品，请选择基于大豆的婴儿配方奶粉。

对于两岁及以上的孩子，全脂、原味、无糖且营养强化（fortified）的大豆饮料可以作为主要的奶源的一种选择。如果提供其他植物饮料，请选择标有“强化（fortified）”或“丰富（enriched）”的产品，每杯（8盎司或250毫升）含有以下营养：

- 至少6克蛋白质
- 至少23%每日钙摄入量（300毫克）
- 至少10%的每日维生素D摄入量（80 IU或2微克）
- 低于每日糖摄入量的15%（<15克）

无论来源如何，每天提供两杯（16盎司或500毫升）乳类饮品。在用餐和零食时，用开口的杯子少量（每次约半杯，即4盎司或125毫升）喝奶，有助于避免孩子因为喝太多奶而饱腹。

限制乳类饮品的摄入量，每天不超过三杯（24盎司或750毫升），因为过多的奶可能会填满孩子的小胃，并导致铁摄入量下降。

水和其他饮料

水是孩子口渴时的好选择，也有助于他们学习用开口杯子喝饮品的技能。在两餐之间，孩子可以按需喝水以满足身体对水分的需求。最好避免其他饮料，包括果汁和其他含糖饮料。到18个月时，所有饮料都建议用开口杯子提供。

乳牙很重要

通过以下方法保护孩子的乳牙：

- 使用小而柔软的牙刷轻轻刷牙，每天至少用清水刷两次。在孩子能够吐牙膏之前，不建议使用牙膏。当开始使用含氟牙膏时，挤出豌豆大小的量即可
- 当不能刷牙时，用清水漱口
- 每天用牙线清洁一次
- 在孩子一岁前进行首次牙科检查，之后定期检查。

排大便习惯

幼儿排大便的频率和量因人而异。有些孩子每天排大便多次，而另一些可能每隔几天排大便一次。

便秘

如果您的孩子排大便时有疼痛、大便量很大，或者排出许多小颗粒状的粪便，您可能要怀疑他们是否便秘了。

便秘可能会引起腹痛、腹胀、胀气增多、食欲不振、精力低下和烦躁不安。如果您认为孩子便秘了，请咨询孩子的相关医务人员。不要自行诊断。

更多信息

如需更多营养资源和视频，请访问york.ca/FeedingKids，york.ca/Breastfeeding 或UnlockFood.ca

如需了解约克区公共卫生局更多与育儿相关的主题，请访问 york.ca/Parenting

如需喂养幼儿的更多信息和支持，请致电约克区**健康热线**1-800-361-5653（如有需要，可提供中文翻译服务），听障人士请拨打TTY 1-866-252-9933，或访问york.ca/NurseChat进行在线聊天

如需免费咨询注册营养师，请拨打811（如有需要，可提供中文翻译服务）或访问 ontario.ca/Health811

本文如需转载，请注明出处，无需获得许可。2023。

Feeding Young Children (one to five years). Simplified Chinese.