

# HEALTHY BEGINNINGS

## 我吃的很健康（一至五口）

相信我。相信我的肚子。

### 我在十二個月大的時候就可以定期吃主餐和零食了

- 我每天需要吃三頓主餐和兩三次零食
- 在用餐和小吃之間分開2½至3小時
- 讓我就以下事項做出選擇
  - 從您提供的食物中選擇先吃哪些
  - 吃多少
- 在主餐和零食之間，我只需喝水。這有助於我在吃下一頓主餐或零食時有好胃口
- 只要我們都願意，繼續保持餵我母乳
- 若是給我餵母乳，請為我提供維生素D補充劑，直到我長到兩歲時為止

### 我每天都需要吃兩三次富鐵食物

- 鐵對於我的成長和大腦發育很重要

- 為我提供富鐵食物，例如肉類、魚類、腰豆、鷹嘴豆、扁豆、豆腐和鐵強化穀物製品
- 蔬菜水果中的維生素C能幫助我吸收鐵
- 喝太多牛奶會導致我體內鐵含量下降

### 您就是我的榜樣

- 用餐時跟我一起坐著、說話及進餐
- 把手機、平板電腦和電視等玩具和電子產品放在一邊，以便我能專心吃飯
- 您吃甚麼我就能吃甚麼，但必須為我提供小份量和易於咀嚼的食物
- 不要擔心我吃飯時可能弄得到處一團糟
- 我通過清洗蔬菜或往碗裡加食材等簡單任務認識食物
- 如果是我幫助您準備的食物，我更加願意吃



PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca

  
York Region

## 我可以用水杯喝水

- 我渴了就給我水喝
- 我的奶源可以是母乳或 含3.25%牛奶脂肪 (M.F.) 的牛奶。當我長到24個月大的時候，把我的牛奶從3.25%換成脫脂奶、1% 或 2%的牛奶
- 我每天只需喝兩杯（16安士或 500 毫升）牛奶
- 我不需要喝果汁或其它飲料

## 我知道自己需要吃多少。如果在以下情況下，我能吃得最好

- 輕鬆的用餐時間
- 沒有被迫吃飯的感覺
- 您給我的大部分食物無需您的幫助我就能輕而易舉地吃下去
- 我吃飽了的時候，請允許我停止進食或離開餐桌

## 按照加拿大食品指南

- 在用餐和小吃時提供水果或蔬菜（或兩者）
- 提供小份量

## 有些食物因為有窒息風險而不安全

- 堅硬、小塊的圓形固體食物，例如葡萄粒、生胡蘿蔔、蘋果、堅果、含核水果、熱狗
- 勺子裡的粘稠食物，例如堅果醬
- 您可以通過以下方式把有些食品做得更安全
  - 把這些食物煮熟剁碎
  - 薄薄地抹上花生醬和堅果醬

## 我的乳牙很重要

- 為我提供對牙齒健康有利的食物，例如奶酪、酸奶、水果和蔬菜
- 幫助我每天刷兩次牙，每天用牙線清理一次牙齒
- 如果不能刷牙，就幫助我用水沖洗牙齒
- 在我一歲生日之前，請帶我去看牙醫接受第一次檢查。定期檢查牙齒很重要

## 想要了解更多信息

想了解更多並獲取其他營養信息，請瀏覽：

- 約克區公共衛生局 - [york.ca/feedingkids](http://york.ca/feedingkids)
- 加拿大營養師協會 - [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca)
- Ellyn Satter 學院 - [ellynsatterinstitute.org](http://ellynsatterinstitute.org)

想與註冊營養師進行免費諮詢，請撥打

Telehealth Ontario 安省健康熱線 電話 1-866-797-0000.

如要瞭解少兒飢餓及飽食的信號，請觀看視頻

[Trust me. Trust My Tummy.](#)（相信我，相信我的肚子）

若要瞭解孩子吃的是否健康，請查閱 [Nutri-eSTEP - Nutrition Screening Tool for Toddlers and Preschoolers](#)（營養步驟 - 幼童和學步兒童營養篩查工具）

可以在未經許可的情況下翻印，但要標註信息來源 2019

I am a healthy eater (one to five years) – Traditional Chinese

