

# 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
- 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，直到我長到兩口時為止

### 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口鐵含量下降

### 您就是我的榜樣

- 用餐時跟我一起坐著、口話及進餐
- 把手機、平板電腦和電視等玩具和電子口品放在一邊，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0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

## 每天我都需要進食《加拿大食品指南》中規定的所有四類食物。請為我提供以下食物

- 每頓主餐都吃三個或四個種類的食物—蔬菜和水果、穀物食品、牛奶及替代品以及肉類及替代品
- 每次零食都要吃至少兩個種類的食物
- 分量要小—我的肚子很小的！我會讓您知道是否還想多吃
- 多吃顏色鮮艷的水果和蔬菜

## 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
  - 把這些食物煮熟切碎
  - 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

如要瞭解更多營養資訊和資源，請瀏覽網站 [york.ca/feedingkids](http://york.ca/feedingkids)

撥打電話號碼1-866-797-0000或者瀏覽網站 [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) 聯繫Telehealth Ontario機構，免費諮詢註冊營養師

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，請看看 [Nutri-eSTEP - Nutrition Screening Tool for Toddlers and Preschoolers](#) (營養步驟 – 幼童和學步兒童營養篩選工具)

經皮爾區公共衛生局許可予以改編複製，2017年

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

