

學齡前兒童飲食營養指南

日常膳食

1. 每天攝入乳類 350 毫升-500 毫升（包括酸奶或者乳酪），不能繼續母乳餵養的 2 歲以內幼兒建議選擇配方奶。
2. 膳食品種應多樣化，提倡自然食品、均衡膳食，每天應攝入雞蛋 1 個、動物性食物、蔬菜、水果、植物油。
3. 幼兒應進食體積適宜、質地稍軟、少鹽易消化的食物，避免給幼兒吃油炸食品，少吃快餐，少喝甜飲料，包括乳酸飲料。
4. 進食可安排主食 3 餐、乳類與營養點心 2-3 次，餐間控制零食。允許兒童決定進食量，規律進餐，讓兒童體驗饑餓和飽和感。

食物烹調方式

食物宜單獨加工，烹制以蒸、煮、燉、炒為主。

注意給孩子吃零食的種類

家長不可任憑孩子想吃什麼就吃什麼，在選擇零食時，應選擇新鮮、易消化、未過度加工的零食。比如新鮮的蔬菜水果、牛奶，豆漿，富營養的食物作為孩子的零食。少吃吃油炸、高鹽、重糖，重油或含有各種添加劑的零食。如蜜餞、薯條、肉乾等。

注意吃零食的時間

在給注意吃零食的時間最好在兩餐的中間，但不要離正餐太近，以免影響吃正餐時的食慾，形成不健康的飲食習慣。同時，睡前半小時不宜吃零食，睡前吃零食會增加腸胃負擔，影響睡眠，如果不注意刷牙，還會有害牙齒健康。

不要把零食當獎品

有的家長愛拿零食逗孩子開心或安慰受了哭鬧的孩子，或者當孩子受到表揚時用零食獎勵他。這些行為都可能讓孩子認為零食是好東西，從而形成不好的飲食習慣。所以，家長不要把零食當做獎勵、懲罰、安慰的手段。