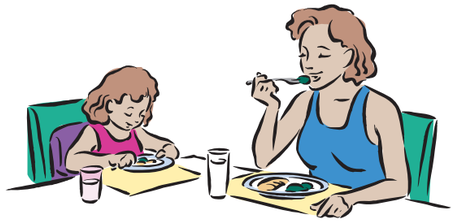


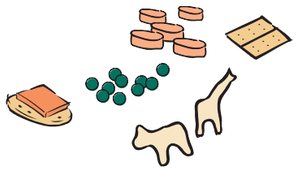
如何使用餐時更輕鬆愉快?

- 使吃飯時間成為全家一起的時間。和孩子同坐一起吃飯，因為孩子們喜歡和他人一起吃飯。
- 盡可能將每天吃飯和吃點心安排在同一的時間。
- 由孩子自己決定飲食的份量。不要用哄騙、玩遊戲或強迫的方式讓孩子進食。
- 在這個年齡的孩子玩食物是正常的。如果孩子停上吃飯或亂扔食物，就把食物拿走。
- 這時候的孩子已可用小匙子或他們的手來吃飯，大人心裡要有準備，知道在這個年齡的孩子吃飯會弄得髒亂，甚至會把食物潑撒到桌上或地上。
- 做父母的自己要輕鬆並享用自己盤內食物，不要在餐桌上把注意力集中在孩子身上。
- 吃飯時把電視關了，使吃飯成為全家話家常的安靜時該。
- 做父母的在餐桌上要以身作則，吃各種不同的食物，孩子會學著吃你吃的東西。

飯前飯後一定要洗手。

如何使孩子更容易進餐？

準備食物應當如下：



- 食物正好是他一口的大小，或者便於孩子的手握著
- 食物軟而易嚼
- 食物清淡而簡單
- 冷熱適中
- 色彩、質感、形狀多種多樣

孩子吃東西時，做父母的要在就近，孩子如果口中含著食物奔跑和遊玩，可能會被噎住。務必讓孩子坐在飯桌上吃東西。

給您孩子的嘗試菜單

	第一天	第二天
早飯	1個炒蛋 ½片烤麵包 ½杯(120毫升)牛奶	¼杯(60毫升)麥片 ¼個香蕉 ½杯(120毫升)牛奶
點心	¼個蘋果，去皮和切片 ¾盎司小奶酪片(22毫升) 水	½杯(120毫升)酸乳酪 2塊薄脆餅乾 水
午餐	花生醬三明治 1片麵包 1大勺(15毫升)花生醬 2大勺(30毫升)豌豆 ½杯(120毫升)牛奶	½杯(120毫升)蔬菜牛肉湯 ½杯(120毫升)麵條 ½杯(120毫升)牛奶
小吃	½杯(120毫升)乾麥片 ¼ 杯(60毫升)果汁	½切片烤麵包，涂1大勺(15毫升)花生醬 水
晚飯	1大勺(15毫升)烤雞 2大勺(30毫升)馬鈴薯泥 2大勺(30毫升)花椰菜 2大勺(30毫升)蘋果醬 水	炒麵 ½杯(120毫升)熟麵條 ½杯(120毫升)綠色蔬菜 4個肉餛飩 ¼杯(60毫升)米飯 1大勺(15毫升)熟蘿蔔 ½個橙子，切片 水
水	2塊全麥薄脆餅乾 ½杯(120毫升)牛奶	4塊動物型薄脆餅乾 ½杯(120毫升)牛奶

孩子在這個年齡每天只需要4到6小份的奶或奶製品，不要超過24盎司（710毫升）就夠了。每天限喝果汁1/4杯（60毫升），盡可能以水果代替果汁。這個年齡的孩子應當以杯子而不是用奶瓶喝東西。

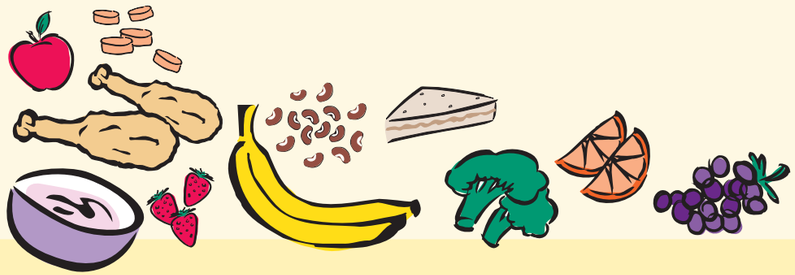
如果孩子在其他時間口喝，就給他喝開水，不要給他喝甜飲料，因爲孩子喝甜飲料，如汽水、Kool-Aid® 和果汁會使孩子有飽足感，以致在正餐或吃點心時，影響他的胃口。如果你還在給孩子餵母乳，這是很好的。請在飯後和晚上給寶寶哺乳。

警告：不滿4歲的兒童會被食物嗆倒，例如熱狗、爆玉米花、果仁、生蘿蔔、葡萄、軟豆糖、口香糖以及硬糖果。避免這些食物。將熱狗切成非常小的小塊。

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-187 8/2004
CHINESE

在加州衛生部WIC補充營養分部原文件上修改，由華盛頓州衛生部WIC項目印刷。WIC是一個平等機遇項目。本文件根據殘障人士的要求可以提供其他格式的版本。如要提出要求，請撥1-800-525-0127（TTY/TTD使用者請撥1-800-833-6388）。

1到2歲孩子的進食



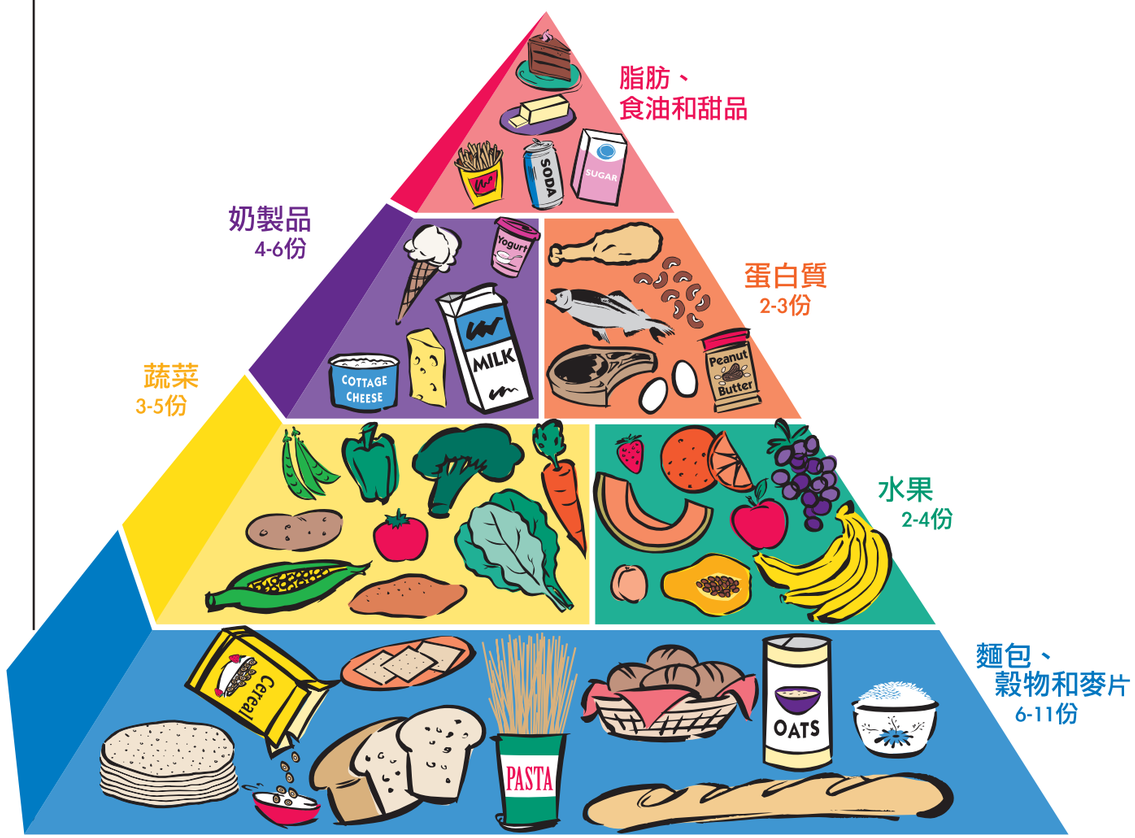
我的目標是: _____

_____

_____

金字塔型食物指南

1到2歲孩子的進食



孩子知道他們要吃**多少**食物，但並不知道自己該吃**哪些**食物。

由你來決定，**什麼時候吃**，並給孩子吃哪些健康的食物。

由你提供的食物中，**由孩子**們自己決定要吃多少

- 每天給孩子三餐正餐，2-3餐點心
- 每天提供不同種類的健康食物
- 孩子有些日子會比平常吃得多些
- 孩子一天的飲食狀況並不可做為他飲食的標準。要以他幾天飲食狀況做為考量的標準
- 一歲之後孩子食量減少是正常現象，因為此時他們生長的速度放慢

一次份量的約略量

每天 6 至 11 份 — 麵包、穀類、麥片類

麵包、玉米餅、小餐包、鬆餅、煎餅、雞蛋餅（Waffle）..... 1/4個
乾麥片 ..... 1/4-1/2 杯或 60-120 毫升
麵條、米飯、煮熟的麥片 ..... 1/8-1/4 杯或 30-60 毫升
餅乾 1-2小塊
每天給孩子吃一些全麥的食物

每天 3 至 5 份 — 蔬菜

煮熟的菜.....2-3 湯匙或 30-45 毫升
生的菜.....2-3 湯匙或 30-45 毫升
給孩子每天吃深綠色或黃色的蔬菜，像胡蘿蔔、西蘭花、菠菜、蕃薯或葫瓜。

每天 2 至 4 份 — 水果

新鮮水果 1/4-1/2杯小份
罐頭或冷凍水果 ..... 2-3 湯匙或 30-45 毫升
果汁 ..... 1/8 杯或 30 毫升
每天給孩子吃有豐富維他命C的水果。像橘子、草莓、蜜瓜、芒果、木瓜或果汁

每天 4 至 6 份 — 奶製品

奶或母乳 ..... 1/2 杯或 120 毫升
奶酪 ..... 3/4 盎司或 20 克
鮮奶酪（Cottage Cheese） ..... 3/4 杯或 180 毫升
酸奶、布丁或蛋羹（Custard） ..... 1/2 杯或 120 毫升
冷凍酸奶、霜淇淋 ..... 3/4 杯或 180 毫升
2歲前給孩子喝全脂奶。之後改喝低脂奶

每天 2 至 3 份 — 蛋白質食物

動物蛋白質

肉、雞、火雞、魚 ..... 1 湯匙或 15 毫升
蛋 1/2個

植物蛋白質

煮熟的乾豆、小扁豆 .....1/4 杯或 60 毫升
花生醬 .....1 湯匙或 15 毫升
豆腐 .....1/4 杯或 60 毫升
肉類和豆類含最豐富的鐵質

脂肪、食用油和甜品

偶爾孩子可吃點這類的食品

從少量開始。孩子每增加一歲每種食物則增加大約一湯匙（15毫升）的份量。例如，你的孩子是2歲，就給他吃2湯匙的蔬菜和2湯匙的米飯，以此推算。如果孩子還想吃，等他來問你時再給他一些。

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Feeding Your 1 to 2 Year Old**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-187