

## 孩子的饮食

饮食直接影响着孩子的身心健康成长和发育。孩提时代的饮食习惯与今后的健康发育成长是息息相关的。



### 在家里需要注意的事项

- 一家人聚在一起开开心心地吃饭。
- 每天都按时吃饭。  
让孩子尽情地玩耍以后再有规律地进餐。
- 鼓励孩子自己吃饭以及多奖励已经做到自己吃饭的孩子。
- 控制孩子适当地吃点心。

#### 吃点心的好处

- 能促进3顿主食里的营养更好地被吸收。
- 能让孩子心情愉快,情绪稳定。
- 能帮助孩子养成好的习惯。



固定时间和次数  
1~2岁上午和下午各1次  
3~5岁大约下午1次

#### ● 请注意不要摄取过多的糖分。



可乐或者果汁等饮料里面都含有大量的糖分。  
(例如 可乐或者碳酸饮料 (350ml) 里面就含有7小包白砂糖!)

可以选择像牛奶或者酸奶等乳制品,饭团,薯类,使用蔬菜做出来的点心以及水果。



#### ● 请控制好对盐分的摄取

从开始吃辅食的时候就吃清淡一点。如果摄取过多的盐分,就很难分辨出食物的味道,也会引起今后的生活疾病。

## 育儿信息 vol.3

# 适应孩子健康成长的生活习惯



为了能让孩子健康成长,  
从婴幼儿期开始就养成良好的生活  
习惯是非常重要的。

而良好的生活习惯是通过日常生活中睡眠、  
饮食、玩耍这三方面来养成的。



みらいJr.开展活动的写照



NPO法人みらい  
多文化亲子支持事业 みらいJr.

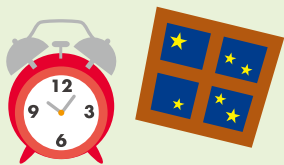
[fb.me/mirai.chiryu](https://fb.me/mirai.chiryu)

MIRAI Jr.是0岁到6岁的孩子以及他们的父母经常聚会的沙龙组织。

## 孩子的睡眠

如果孩子出现以下情况,有可能是睡眠不充足的原因,这样就需要改变一下生活习惯了。

- 早上8点以后才肯起床
- 早上孩子自己总是不肯起床
- 总是不肯吃早饭
- 整个上午无精打采
- 白天几乎每天都会犯困(从6岁开始)
- 睡眠时间每天都不一样,还相差2小时以上
- 晚上超过10点以后才睡
- 总是不肯入睡



### 孩子需要的标准睡眠时间

- 3个月至3岁: 12~14小时
- 4岁至5岁: 11~13小时
- 6岁至12岁: 10~11小时
- 13岁至17岁: 8.5小时至9小时



## 在家里需要注意的事项



- 早上孩子醒了,请拉开窗帘。  
只要沐浴到阳光,孩子身体里的生物钟就会得到调整。



- 每天都要吃早饭。  
吃了早饭后,肠胃开始消化起来,瞌睡也就自然醒了。



- 白天让孩子尽情地玩耍吧。



- 如果睡午觉的话,到了下午3点半也应该把孩子叫醒。
- 在睡前30分钟,把房间里的灯光调得暗一点。

- 与孩子约定好每天睡觉的时间。  
睡前跟孩子道别「晚安」,这样可以让孩子安心地入睡。  
例如,一直到小学6年纪为止,建议给小孩睡前读读故事书。

