

饮食得当的健康孩子

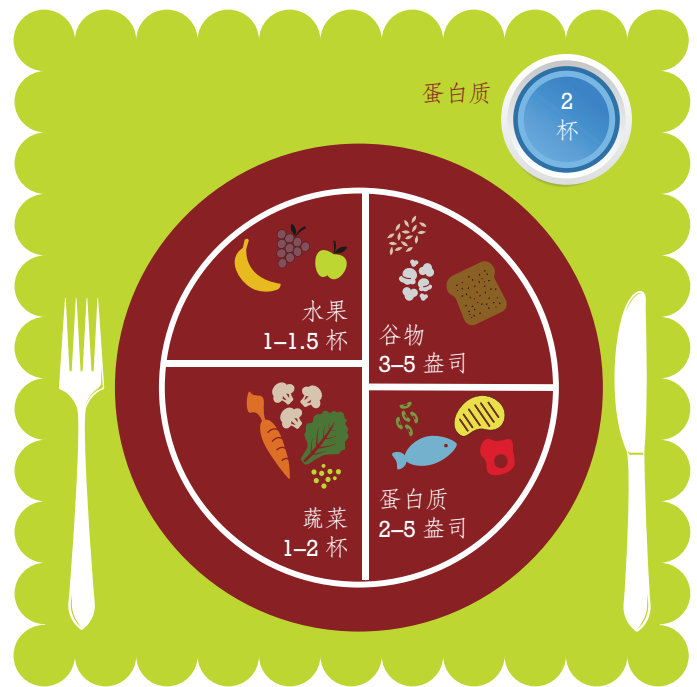
好的营养是学龄前儿童健康成长、避免肥胖的基础

2至5岁的孩子在日常饮食中需要什么？

你的孩子的饮食量取决于他或她的年龄、体型大小和活动量。

孩子不想吃的东西，不能强迫他们去吃更多。

在你准备正餐和零食时，请记住在右侧盘子显示的食物组合和份量。



甜食呢？

最好限制这些，但不要完全禁止任何种类的食物。



教好习惯

通过提供更多的新鲜食品，树立一个好的榜样。

English Title: Healthy Children Eat Right



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

