

## 鼓勵兒童在家裏 多吃蔬菜水果的提示

- **做好榜樣。**讓孩子們看到你吃蔬菜水果、喝水，而且喜歡吃蔬菜水果、喝水。
- **讓孩子們有多次機會品嚐新的食品。**孩子們需要多次機會品嚐新的食品。如果他們初次品嚐後說不喜歡，不要馬上將這一食品從你的菜單上刪掉。
- **讓孩子們參與選擇和購買新鮮蔬菜水果。**
- **讓孩子們自己種蔬菜和香料。**如果孩子們參與種香料和蔬菜，他們更可能品嚐這些蔬菜。
- **讓全家一起參與準備家庭聚餐的蔬菜和水果。**這樣做可讓孩子們熟悉這些蔬菜水果。他們更可能品嚐自己做的東西。甚至幼小兒童也能夠參加撕生菜葉！
- **將蔬菜水果放在顯眼的地方。**在廚房桌子上放一盤水果。將蔬菜切成條裝在飯盒裏，放在冰箱裏的外側，孩子們一眼就能看到的
- **完成多吃蔬菜多喝水計劃(Crunch&Sip®)家庭練習。**可在健康兒童協會網站 – [www.healthy-kids.com.au](http://www.healthy-kids.com.au) 下載此練習。



# 多吃蔬菜多喝水計劃

## 家長須知

### 什麼是多吃蔬菜多喝水計劃？

多吃蔬菜多喝水計劃(Crunch&Sip®)是讓小學生在教室多吃蔬菜水果和飲水計劃。鼓勵孩子們選擇蔬菜水果當零食，選擇水當飲料。這些健康的選擇可為孩子們提供重要的營養，讓他們“補充能量”，幫助他們增強身體健康和保持精力集中。

### 家長使用說明

多吃蔬菜多喝水計劃每天在教室進行。請給你的孩子帶蔬菜或水果和一個水瓶來上學，讓他們能夠參加這一了不起的計劃。

### 蔬菜水果為什麼如此重要？

吃多種多樣的食品對於身體健康很重要，無論是現在還是在將來。很多疾病如心臟病和某種形式的癌症與不良的飲食習慣有關聯。

### 不要忘記喝水。

兒童很少喝足夠的水，而且如果沒有人提醒，他們往往忘記喝水。多吃蔬菜多喝水計劃鼓勵他們在教室喝水，避免脫水。脫水可導致頭痛和焦躁。

# 每次都要給孩子帶白水和一些蔬菜或水果。請看以下建議：

## 在飯盒裏裝些什麼食品



水



整個的蔬菜



切片的水果



切成條的蔬菜



水果乾



整個水果



提示：給年齡較小的孩子帶切成小塊的蔬菜和水果

提示：週末讓全家都參與多吃蔬菜多喝水的家庭計劃

提示：購買旺季的蔬菜和水果味道最鮮美，而且價錢更便宜

提示：如果你不能買新鮮水果，可以用帶果汁的罐頭水果

## 請不要給孩子帶以下食品



果汁



果丹皮



蔬菜脆片



穀物早餐棒



爆玉米花