

# 肩并肩，我们可以养育出健康活跃的孩子

## 儿童营养与健康

儿童吃的食物和他们所养成的生活习惯对他们的健康会产生持久的影响。托儿提供者照顾您的孩子时可以采取一些方法让孩子养成健康的习惯。

这些方法是：

- 供应营养丰富的餐点，
- 鼓励孩子要活跃，以及
- 限制看电视及使用其它有屏幕设备的时间。

优良的托儿提供者采取措施让孩子保持健康！在家里您也可以采取同样的措施帮助您的孩子。

## 与托儿提供者合作

为孩子建立良好的营养与锻炼身体的习惯，您与孩子的托儿提供者一同肩负重要的责任！想知道怎么做吗？请继续阅读以获得更多的信息。



## 准备健康餐点

看看托儿提供者的菜单。

- 如果看到对您来说是新的水果或蔬菜，考虑让孩子在家也吃这些水果或蔬菜。有时候，需要时间适应新的食物。可以多次提供新的水果和蔬菜。
- 询问托儿提供者是否有在庆祝活动时准备健康食物的政策。开派对时您可以准备酸奶和水果做成的美味冻糕，以代替蛋糕和甜食。
- 与托儿提供者分享孩子最喜欢的健康食谱，让托儿提供者在托儿所供应。

## 孩子们也帮得上忙

托儿提供者可以让孩子帮忙准备和提供餐点服务。孩子们也可以在家里做简单和安全的任务。他们可以洗蔬菜、搅沙拉、和摆餐具。

孩子们喜欢吃他们帮忙准备的食物！

以下是他们可以在家帮忙的更多方式：

- 与孩子一起拟定菜单，将他们在托儿所吃到的新食物放进菜单内。
- 在倒入和搅混菜料时，远离炉灶。
- 使用贴纸或图画记录每周全家吃了多少种不同的水果和蔬菜。

## 一起用餐！

孩子以大人作为榜样，甚至在进餐时间。托儿提供者以在家进餐的方式提供餐点，这表示成人坐下来与孩子们同桌，并且：

- 吃同样的食物，
- 教导孩子自己用餐，以及
- 讨论他们正在吃的健康食物。

在家和在托儿所以家庭方式提供餐点让孩子学习该吃多少，并愿意尝试新的食物。

## 玩...玩...玩！

体育锻炼有助于儿童骨骼和肌肉生长强壮，并降低体重增加的风险。托儿提供者的每日日程包括：

- 活跃的室内和室外玩耍活动，以及
- 限制看电视及使用其它有屏幕设备的时间。

让孩子穿着适当的衣服上学，让他们在室内和室外尽情地玩耍。包括大衣、帽子、手套和靴子，让他们在任何天气下都可以在外面玩。

在家里保持活跃的生活方式对每个家人都有好处！出门散步或一起在附近的公园里玩都是与您孩子享受一起活动的最佳方式。少花点时间看电视玩游戏机就有更多家人温馨的互动时间。



## 如需更多

关于健康饮食和锻炼，请访问：

### CACFP

[www.health.ny.gov/CACFP](http://www.health.ny.gov/CACFP)

### 动起来！托儿照护（Let's Move! Child Care）

[www.healthykidshealthyfuture.org](http://www.healthykidshealthyfuture.org)

### 在托儿所吃得健康尽情玩乐（Eat Well Play Hard in Child Care Settings）

[www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm](http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm)

### QUALITYstarsNY；所有孩子赢得健康的起跑点（QUALITYstarsNY; A winning beginning for all our children）

[qualitystarsny.org/index.php](http://qualitystarsny.org/index.php)

### 选择我的盘（Choose My Plate）

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

### 纽约健康饮食（Eat Smart New York）

[www.otda.ny.gov/programs/nutrition/](http://www.otda.ny.gov/programs/nutrition/)

### 健康食物选择的核心营养信息（Core Nutrition Messages for Healthier Food Choices）

<http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/core-nutrition-messages>

### 儿童体能活动指引（Physical Activity Guidelines for Children）

[nrckids.org/default/index.cfm/parentsguardians/](http://nrckids.org/default/index.cfm/parentsguardians/)

### 托儿法规

[ocfs.ny.gov/main/childcare/daycare\\_regs.asp](http://ocfs.ny.gov/main/childcare/daycare_regs.asp)



照护儿童和成人食品计划  
New York State Department of Health

当托儿提供者加入免费照护儿童和成人计划（Child and Adult Care Food Program, CACFP）时，他们可以报销供应健康餐点和零食给孩子的支出。

CACFP工作人员可以帮助托儿提供者了解CACFP并计划健康餐点。

请您的托儿服务提供者联系CACFP：

机构托儿所，请致电

**1-800-942-3858**

家庭托儿和集团日间护理，请致电  
健康成长热线（Growing Up Healthy Hotline）

**1-800-522-5006**

电子邮件：[cacfp@health.state.ny.us](mailto:cacfp@health.state.ny.us)

欲订购更多的小册子，请联系：

NYS DOH Distribution Center  
21 Simmons Lane  
Menands, NY 12204  
传真：518-465-0432  
[b0019w@health.state.ny.us](mailto:b0019w@health.state.ny.us)

NYS Department of Health  
Division of Nutrition  
[health.ny.gov](http://health.ny.gov)

NYS Office of Children & Family Services  
Division of Child Care Services  
[ocfs.ny.gov](http://ocfs.ny.gov)



肩并肩，  
我们可以养育出  
健康活跃的孩子

