

這個年紀的孩童正處於發育階段，攝取足量的鈣質很重要。為了配合他們對鈣質的需求，請每天準備 3 到 4 份的低脂奶製品給他們吃。確保您的孩子能夠吃到健康的早餐，而且不錯過任何一餐。

用餐技巧

- 營造愉快的用餐環境。盡量不要批評食物或將食物推來推去。
- 如果您很擔心孩子的營養不良，可以考慮給他們綜合維他命和礦物質的補充劑。



- 用新鮮水果代替果汁和水果飲品。
- 把食物分成一小盤一小盤，並讓您的孩子自己決定要吃多少。
- 仔細查看食物標籤。
- 烘培、烤、蒸或煮。烹調時使用健康的食用油 (橄欖油或菜籽油)，雞肉或火雞肉要去皮。
- 不要強迫您的孩子吃完盤子裡的所有食物。
- 限制「垃圾食物」的份量，例如汽水、洋芋片、餅乾、糖果。
- 限制孩子吃速食的餐數，鼓勵他們吃比較健康的食物。



a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

參考資料：

膳食營養素參考攝取量委員會。《Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (熱量、碳水化合物、纖維、脂肪、脂肪酸、膽固醇、蛋白質與氨基酸的膳食營養素參考攝取量)》。華盛頓：National Academies Press，2002 年。

Cooper, Kenneth。《Fit Kids (健康的兒童)》。那什維爾：Broadman & Holman Publishers，1999 年。

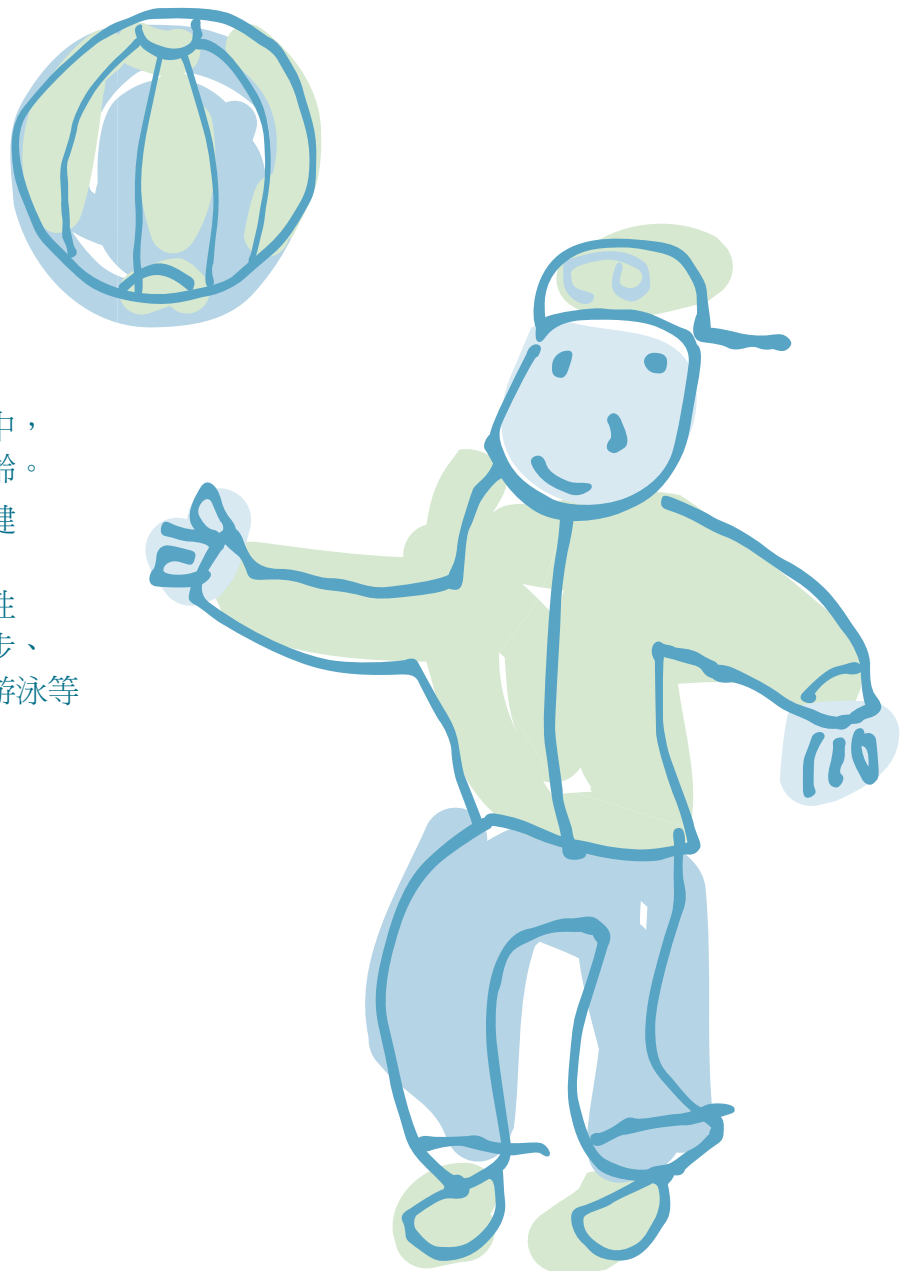
Mahan, L. Kathleen 與 Escott-Stump, Sylvia 合著。《Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy (克勞思的飲食、營養與膳食治療)》。費城：W. B. Saunders，2000 年。



9 到 13 歲兒童的運動

幫助您的孩子養成健康的生活習慣：

- 限制孩子每天看電視和玩電視遊戲的時間不得超過 1 小時。不要把電視放在孩子的臥室裡。
- 身體發育較遲緩的孩子有時無法與發育較成熟的孩子競爭。爲了使孩子仍能從運動中得到樂趣，請讓他們與年齡相仿的孩子比賽，在這樣的比賽中，致勝關鍵是技巧，而非年齡。
- 讓這個年紀的孩子瞭解強健體魄的價值是很重要的，不管他們是否要參加團隊性運動。重視身教，進行散步、騎腳踏車、跳舞、健行與游泳等闔家活動。



適齡的膳食攝取量



蔬菜攝取量 (每天 3-5 次)

烹煮過的蔬菜 1/2 杯
生菜 1 杯

牛奶攝取量 (每天 4 次)

起司 1-1 1/2 盎司
牛奶 1 杯 (8 盎司)
優格 1 杯



水果攝取量 (每天 2-4 次)

新鮮水果 1 份中等的
罐頭水果，
不加糖 1/2 杯



脂肪攝取量 (每天 2-3 次)

小顆鱷梨 1/8
脫脂奶油乳酪 1 湯匙
質軟的植物奶油 1 茶匙
低脂美乃滋 1 茶匙
沙拉醬 1 湯匙
酸乳酪 2 湯匙



肉類攝取量 (每天 2-3 次)

豆子 1/2-1 杯
牛肉、家禽肉類、
魚類 (烹煮過) 2-3 盎司
蛋白 2
蛋 1
花生醬 2 湯匙



穀類攝取量 (每天 7-9 次)

小貝果麵包 1/2
麵包 1 片
冷麥片 1 杯
烹煮過的麥片 1/2 杯
全麥餅乾 3
鹽脆薄餅乾 6
烹煮過的麵條 1/3-1/2 杯
烹煮過的穀類 1/3-1/2 杯
玉米粉薄烙餅 1



每天準備全麥食物

鼓勵孩子多喝水。孩子不應該靠汽水、水果飲品或果汁來解渴。

根據孩子的運動量，他們攝取的食物份量可能會多於或是少於均衡膳食建議表上的份量。

均衡膳食建議表：9 到 13 歲

早餐

- 1 片全麥吐司
- 1 杯 Cheerios 麥片
- 8 盎司牛奶（含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶）
- 1/2 根香蕉
- 2 個蛋白（煮熟或用噴霧油炒）
- 1 茶匙植物奶油

上午點心

- 6 個鹽脆薄餅乾
- 1 小顆橘子
- 水

午餐

- 2 片全麥麵包
- 1 杯小胡蘿蔔
- 1 小顆蘋果
- 8 盎司牛奶（含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶）
- 3 盎司烤火雞肉
- 1 茶匙美乃滋

下午點心

- 1 片全麥麵包
- 2 盎司瘦火腿
- 1 茶匙芥末醬
- 1 小顆梨子
- 水

晚餐

- 1 杯麵條
- 1 杯烹煮過的菠菜
- 1/2 個小芒果
- 8 盎司牛奶（含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶）
- 1/2 杯肉醬（3 盎司碎牛肉瘦肉醬）
- 1 茶匙植物奶油

宵夜（自行選擇是否需要）

- 8 盎司牛奶（含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶）
- 1 片全麥麵包
- 1/2 湯匙純天然花生醬

