

5到6歲檢查

日期：_____

體重：_____

身高：_____

身體質量指數%：_____



「有時我和孩子一起刷牙。為了增加樂趣，刷多久是隨她最喜歡的歌曲的時間長度來定。」

—Kaiser Permanente會員

您的孩子可能已經會……

- 自己穿衣服，無需幫助
- 知道家裡地址和電話號碼
- 扳著手指數數
- 模仿畫出三角形和正方形
- 玩扮演遊戲

進食

- 每天給予三次營養餐點和兩次健康點心。提供孩子各種健康食物。
- 幫孩子準備營養均衡的早餐或確定學校提供這樣的早餐。

- 餵您的孩子吃各種水果和蔬菜。它們應該佔孩子餐盤的一半。
- 給孩子提供脫脂或低脂乳製品（牛奶、優酪乳、乳酪）。以每天3杯為標準。您的小兒科醫生可能建議額外補充鈣和維他命D。
- 讓孩子自己決定吃多少。
- 果汁對孩子不如真正的水果好。如果給孩子果汁，應限制飲用量，每天不超過4-6盎司。確定標籤註明「100%純果汁」。
- 少喝汽水，少吃薯片、速食和甜品。

健康的生活習慣

- 不要吸煙！在孩子周圍吸煙會增加孩子發生耳道感染、哮喘、感冒、支氣管炎和肺炎的風險。
- 鼓勵孩子每天運動（目標每天60分鐘）。
- 將花在螢幕前的時間（看電視、用電腦和打電玩）限制在每天1到2小時。檢查電視節目確保沒有暴力或色情內容。
- 幫助孩子一天刷兩次牙，並每天一次用牙線清潔牙齒。每年看牙醫兩次。
- 讓孩子按時上床睡覺，確保獲得充足的睡眠。
- 為了保護孩子免於日曬，設法待在遮蔭處，特別是上午10點至下午4點。使用SPF至少15的廣譜防曬油（防護UVA和UVB）。給孩子戴寬簷帽，穿長袖長褲，並戴防紫外線的太陽眼鏡。

安全

- **步行傷害**。當孩子在街道附近時，應隨時密切注意。孩子在年滿8歲前，不應單獨過馬路。
- **防止受傷**。在孩子騎自行車時，一定要讓孩子戴合適的頭盔。在玩滑板、溜直排輪和滑板車時，還要加戴護腕、護膝和手套。

- **兒童汽車安全座椅**。在孩子達到安全座椅廠商規定的身高或體重上限之前，仍然讓他或她坐在安裝在後座上，面朝前方的安全座椅中。當您的孩子長大，超過面朝前方的安全座椅上限時，就該使用用帶子固定在後座的加高座椅。在您孩子的身高達到至少4英尺9英寸之前，應使用加高座椅。（大多數在8歲和12歲之間的孩子可能需要使用加高座椅。）
- **防止溺水**。當孩子在附近任何有水的地方時，隨時密切注意著孩子。孩子會游泳並不保證孩子「不會溺水」。
- **槍支**。將所有槍支都退下彈藥並上鎖保存。
- **減少鉛中毒風險**。如果孩子長時間待在1978年以前建造，油漆已經剝落的建築物內，請告訴您的醫生。
- **動物安全**。如果您正在考慮飼養家庭寵物，請將您的家庭結構、生活方式和環境列入考量。寵物所需的空間和活動場所是很重要的因素，因為在這些需求得不到滿足時，動物可能變得很危險。教育孩子在接受未拴著或野生動物威脅時，要「像樹一樣」挺立不動，然後緩緩後退。

育兒

- 每天給孩子讀書講故事，稱讚孩子和對孩子表示關愛。
- 教孩子記住家裏地址、電話號碼以及如何撥打911。
- 教孩子不要讓任何人觸摸隱私部位。
- 教育孩子不要接受陌生人的任何東西，也不要跟陌生人去任何地方。
- 不要吼叫，也不要打孩子屁股。而要採用「暫停」的方法。

當孩子可以上幼兒園的時候

在孩子4歲半到6歲之間，開始上幼稚園。很難準確知道您的孩子何時可以上學。您當地的小學或托兒所可以提供這方面的意見。大多數孩子如果具備以下技能，就表示他們可以上幼兒園了：

行為技能

您的孩子可以……

- 在排隊時雙手放好
- 坐著時，注意力集中至少5分鐘
- 在聽故事時，可以安靜地坐著
- 參加清掃活動
- 透過語言而不是發脾氣來表達沮喪
- 與小組中的其他孩子合作
- 完成分配的工作
- 自己穿衣服和上廁所，不需幫助

肌肉技能

您的孩子可以……

- 單腳站立和跳行
- 扔球和接球
- 正確拿鉛筆
- 用剪刀剪東西
- 臨摹或跟描畫線條和圓圈

語言／算術技能

您的孩子可以……

- 拼寫自己的名字
- 完成兩步指令（像「先做這個，再做那個」）
- 與孩子和大人交談
- 參與團體唱歌
- 從1數到5
- 辨別兩個物體的大小
- 懂得「第一」和「最後」的概念

食物組	食用份量數	示例
脂肪和油	盡可能少量	食用油、奶油、美乃滋、肉汁、肥肉（培根、香腸、排骨、煙燻牛肉、義大利香腸）、沙拉醬
瘦肉、魚和乳製品	乳製品每日3杯 肉／魚每日5盎司	牛奶（脫脂或低脂）、乳酪、優格、豆類、雞肉（去皮），瘦肉（切掉肥油）、魚—烘、烤、蒸煮，非油炸
水果和蔬菜	水果每天1½杯 蔬菜每天2½杯	蘋果、香蕉、梨子、甜瓜、草莓、葡萄、櫻桃、柳丁、橘子、胡蘿蔔、芹菜、花椰菜、青豆、豌豆、生菜、番茄、地瓜
麵包、穀片、米飯和麵條	穀類每天6盎司 （其中一半應為全穀）。	全穀麵包、穀片（維生素強化）、米飯、全穀餅乾、玉米、玉米餅、麵條、燕麥條、燕麥片

給5至8歲孩子的食物

健康飲食習慣：

- 每天三餐營養均衡再加兩次健康點心。
- 由您決定讓孩子吃何種食物，何時用餐和點心以及在何處用餐。
- 讓您的孩子決定是否要吃，以及吃多少。
- 提供各種食物。給孩子他/她喜歡吃的食物。孩子嘗試新的食物要給予表揚。
- 提供水或脫脂牛奶。

要避免的飲食習慣：

- 避免強迫孩子進食。如果孩子在一頓用餐時不餓，可以讓他/她等到下一餐或供應點心時再吃。
- 不要邊看電視邊吃東西。這會導致「無意識」進食，從而增加孩子體重超重的風險。
- 避免速食和「垃圾食品」（像薯片、汽水、糖果、甜甜圈、炸薯條、餅乾）。這些食物通常為高脂肪、高鹽、高糖和過多熱量。
- 不要把食物作為獎勵賄賂孩子。

其他資源

網站

- Kaiser Permanente
kp.org（英文版）
美國兒科醫師學會 (American Academy of Pediatrics)
healthychildren.org
全國公路交通安全委員會 (National Highway Traffic Safety Administration)
nhtsa.org
Bright Futures
brightfutures.org
Preventive Ounce
preventiveoz.org
My Plate
choosemyplate.org

參考書籍

- Caring for Your School Age Child – Schor*
How to Get Your Child to Eat, But Not Too Much – Satter
Kindergarten: Ready or Not? A Parent's Guide – Walmsley, 等人著
Temperament Tools – Neville, 等人著
聯絡您當地的健康教育部門或中心。

請分享

請與所有看護您孩子的人
分享本傳單

本資訊無意用做健康問題診斷，亦不能取代您子女的醫生或其他保健專業人員提供的醫學意見或醫療護理。若您的孩子有久治不癒的健康問題或您有其他疑問，請諮詢您孩子的醫生或其他保健專業人員。



下次檢查是您的孩子6到8歲大時。



您的孩子可能在下次就診時接受免疫接種（注射）。