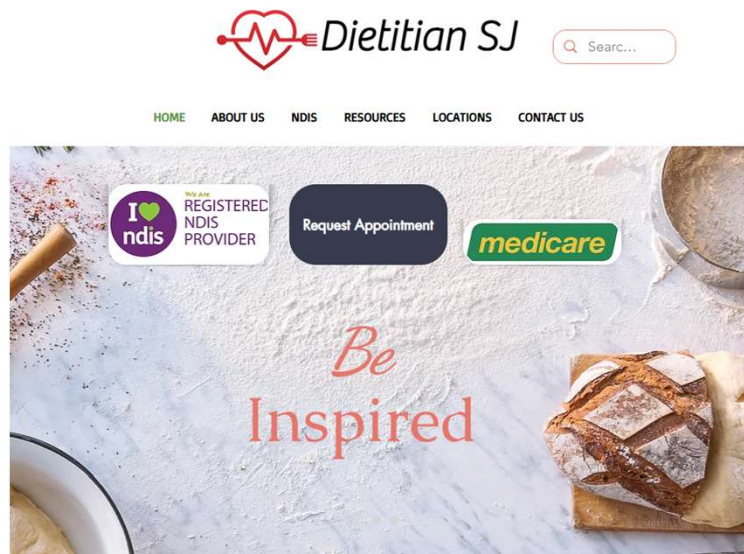


儿童营养

1

关于我们

- 毕业于悉尼大学
- 营养学
- 营养师咨询
- 医生转诊



2



问卷调查常见问题

长胖一点

营养均衡的标准

吃得太少 / 挑食

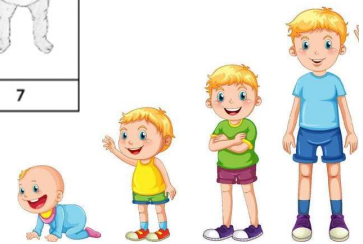
食物过敏

3

长胖一点

(b) Children

Underweight	Normal Weight		Overweight		Obese	
1	2	3	4	5	6	7



4

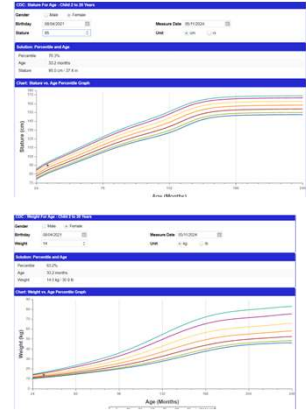
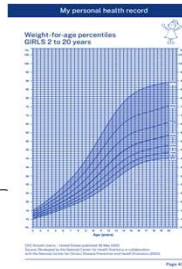
生长发育图表

使用生长发育图表有几个重要的好处：

- 1. 追踪成长趋势
- 2. 早期发现问题

在使用生长发育图表时，有几点需要注意：

- 1. **定期测量：** 确保定期测量孩子的身高、体重等数据，通常每三个月测量一次较为合适。定期的数据记录有助于准确评估孩子的生长情况。
- 2. **正确操作：** 测量时要注意操作的准确性，比如测量身高时要让孩子站直，测量体重时要使用准确的体重计。
- 3. **综合评估：** 不要单纯依赖一个数据点来判断孩子的健康状况，要综合考虑多次测量的数据以及孩子的整体健康状况。



<https://www.infantchart.com/child/>

5

营养均衡的标准

Australian Government
National Health and Medical Research Council
Department of Health and Aged Care
www.eat4health.gov.au
Simplified Chinese

澳大利亚健康饮食指南

每天享受来自这五个食品类别的各式营养食物
多喝水

谷类食物，
大多是全谷物和/
或高谷纤维品种

蔬菜和豆类

水果

瘦肉及家禽、
鱼、鸡蛋、豆腐、
坚果和籽类以及豆类

**牛奶、酸奶、奶酪和/
或其他选择，主要是减脂的**

使用少量
只是偶尔进食少量

圈内的食品是以
英文标示，在购
物时便于鉴别。

6

什么为之标准份量？

产品可以是新鲜、冷冻、包装或罐装的

1/2 杯
1/2 个中型的
1 杯
1/2 杯

	19-50 岁	51-70 岁	70+ 岁
男	6	5 1/2	5
女	5	5	5

蔬菜和豆类 - 大约75克

1 个中型的
1 杯
2 个小的

	19-50 岁	51-70 岁	70+ 岁
男	2	2	2
女	2	2	2

水果 - 大约150克

1 片
1 杯已煮熟的
1/2 杯
1/2 杯已煮熟的

	19-50 岁	51-70 岁	70+ 岁
男	6	6	4 1/2
女	6	4	3

谷类食物，大多是全谷物和/或高谷纤维品种

2-3岁儿童一天所需营养量

1.5 杯菜

1 个水果

1 碗飯
1 碗麵

7

谷类食物，大多是全谷物和/或高谷纤维品种

65克
80克
100克
2 个大的
1 杯

	19-50 岁	51-70 岁	70+ 岁
男	8	2 1/2	2 1/2
女	2 1/2	2	2

瘦肉及家禽、鱼、鸡蛋、豆腐、坚果和籽类以及豆类

1 杯
40克
1/2 杯
1 杯

	19-50 岁	51-70 岁	70+ 岁
男	2 1/2	2 1/2	3 1/2
女	2 1/2	4	4

牛奶、酸奶、奶酪和/或其他选择，主要是减脂的

2-3岁儿童一天所需营养量

2 个蛋

1 杯奶
1 片乳酪

由悉尼西南地方卫生区域、西悉尼地方卫生区域和悉尼地方卫生区域制作 - 2014 年6月 1 杯 = 250ml 根据 国家健康及医学研究委员会提供的材料

8

早餐



午餐



晚餐



9

点心x2



10

可以專注

1. 多吃**富含钙**的食物，如奶制品、绿叶蔬菜、三文鱼和豆制品。
2. 同时摄入富含**维生素D**的食物，如鸡蛋、金枪鱼、酸奶和蘑菇。
3. 富含**铁**的食物包括肉类、鸡蛋、海鲜、豆类、豌豆、强化谷物和深色绿叶蔬菜。



11

如何喂养挑食的孩子

挑食的孩子需要特别的关注和策略。以下是一些可能有帮助的建议：

1. **尊重孩子的喜好**：尽量提供孩子喜欢的食物，并**逐渐**引入新的食物，以便他们适应。
2. **慢慢引入新食物**：逐渐引入新的食物，给予孩子时间**适应和接受新的口味**和质地。
3. **不要强迫**：避免强迫孩子吃他们不喜欢的食物，这可能会增加他们对食物的厌恶。
4. **创建愉快的用餐环境**
5. **提供健康的选择**：确保孩子有**多样化的食物选择**，并且食物营养均衡。
6. **鼓励参与**：让孩子参与食物的准备和**烹饪**过程，这有助于提高他们对食物的兴趣。
7. **定时用餐**：建立规律的用餐时间，避免孩子在饥饿时过度挑食。
8. **寻求专业帮助**：如果挑食问题严重影响孩子的健康和**生活质量**，寻求专业的医疗和营养师的建议。”



12

苹果和香蕉



https://youtu.be/Ed_EOvAtfFw

13



🏠 pregnancy newborns babies toddlers preschoolers school age

用品 / Articles



0-1个月: 新生儿生长发育
0-1 month: newborn development



1-2个月: 新生儿生长发育
1-2 months: newborn development



2-3个月: 新生儿生长发育
2-3 months: newborn development



3-4个月: 宝宝生长发育
3-4 months: baby development



4-5个月: 宝宝生长发育
4-5 months: baby development



5-6个月: 宝宝生长发育
5-6 months: baby development



6-7个月: 宝宝生长发育
6-7 months: baby development



7-8个月: 宝宝生长发育
7-8 months: baby development

<https://raisingchildren.net.au/for-professionals/other-languages/simplified-chinese>

14

总结：

1. **营养均衡**关乎孩子健康成长，需包括**蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质**。
2. **培养良好饮食习惯**。
3. **生长发育图表**可监测孩子成长状况，及早发现问题并提供**个性化建议**。
4. 《**澳大利亚健康饮食指南**》提供科学饮食建议，有助于维持健康生活。
5. 处理挑食需理解原因、**尊重孩子喜好、奖励鼓励、创造有趣用餐环境和提供多样化饮食**。

15

谢谢



16