

营养



目标



选择营养目标，让家人保持身体健康！

- ◆ 每天吃早餐。
- ◆ 提供新样果蔬数次（多达10次）。
- ◆ 在家里储备多种营养丰富的低能量食物，比如蔬菜和水果。
- ◆ 限量食用或禁食含糖饮料或果汁。
- ◆ 限制购买高卡路里和低营养的食物和饮料。
- ◆ 减少摄取份量或让孩子自己选择份量。
- ◆ 增加家人进餐的次数。
- ◆ 进餐时关掉电视和手机。
- ◆ 避免以食物作为奖励或惩罚。

做孩子的好榜样。

