

营养分钟



赞助



RUDD CENTER
FOR FOOD POLICY
& OBESITY
Yale University

www.yaleruddcenter.org

照顾你的2至5岁儿童

选择健康的饮料

喂水和低脂牛奶

水和低脂牛奶是青少年儿童的最佳饮料。

水能满足饥渴而且是免费的。自来水通常含氟,对牙齿是好的。

牛奶含有像钙和维生素D的能帮助儿童建立强壮的骨骼重要营养。

注意:

- * 购买脱脂或低脂牛奶。
全脂牛奶有更多的脂肪。
- * 每天给孩子两杯低脂牛奶。

限制100%果汁

你知道水果比果汁更好吗? 水果有更多的营养,更少的糖,而且更加充盈。

注意:

如果你要喂果汁:

- * 请确保它是百分之百纯果汁。
- * 每天不超过1 / 2杯。
- * 用杯子,而不是瓶子盛装。

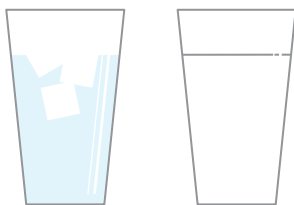
避免含糖饮料。

含糖饮料充满卡路里,并且不提供儿童需要的营养。

注意:

- * 远离碳酸饮料,运动饮料,冰茶和其他糖饮料。

可以喝



水, 低脂或脱脂牛奶

限制



100%果汁

避免喝



甜冰茶, 碳酸饮料, 运动饮料

有问题? 告诉你的医疗服务提供者。

我们应喝什么呢？

艾拉想喝点东西。她最喜欢的饮料是水和低脂肪牛奶。有时候，她的母亲把百分之百的橙汁或小杯苹果汁给她。艾拉喜欢用杯子喝东西。

画一张艾拉享受健康饮料的图片。



针对父母的重要信息，请看背面。