

向祖父母发出的 特别信息

孩子是我们家庭的重要成员。我们大家都爱自己的孙子女，并希望他们长大后身体健康、强壮。但是，儿童在很小的年龄就身体超重已成为社区中的一个重要问题。

我们常常给孙子女吃他们喜爱的食品以表示对他们的爱。但是，这些食品经常对孩子的健康不利。

作为祖父母，我们可以帮助孩子们健康成长。孩子需要健康的食品和大量的身体活动。这样可帮助他们健康成长，避免出现健康问题，例如糖尿病、心脏病或高血压。



您可以做什么呢？

支持孩子们吃健康的食品，鼓励孙子女积极地活动。

为孙子女树立良好的榜样。

- 在孙子女面前吃健康的食品，例如水果和蔬菜。
- 让孙子女看到您积极地运动。
- 喝水，不要喝含糖饮料或茶。
- 每天将看电视的时间限制在一小时以内或者在孙子女来访时不看电视。

让孩子们享受健康的食品。

- 将水果和蔬菜作为健康的小吃给孩子。
- 孩子口渴时，让他们喝水，不要喝汽水、Hi-C和Kool-Aid之类的含糖饮料。
- 将甜点和炸薯条、炸薯片、甜饼、蛋糕和糖果等其他食品留作在特殊的场合食用。

让孩子们自己选择食品。

- 让孩子们决定是否愿意进食。
- 让孩子们决定何时已经吃饱。

- 让他们选择吃您提供的哪些食品。
- 不要鼓励孩子们一定要吃完所有的食品或者多吃——只有他们自己知道是否已经吃饱！

和孩子们一起活动而不是给他们食品，用这种方法表达您对孩子的爱。

- 一起玩游戏。
- 一起散步。
- 给他们讲故事、唱歌或读书。
- 一起跳跃或跳舞。
- 种园子。
- 将吹气泡、打球或喷水玩具作为给孩子的奖励，而不要给他们糖果、薯片或含糖饮料。



从以下网站改编 http://www.nal.usda.gov/wicworks/Food_Fun/fam_meals4.htm#m12

欲索取供残障人士使用的本出版物的其他格式版本，请洽密苏里州健康与年长者服务部，电话号码 573-751-6204。听力与语言障碍者公民专线号码 800-735-2966；语音号码 800-735-2466。提供服务时不得有任何歧视。美国农业部（USDA）是主张平等机会/反歧视行动的雇主和平等机会服务提供者。