

## 信息摘要

# 儿童食品与饮料

### 选择健康的零食：

- ✓ 让孩子的零食尽量和他们的主餐一样健康。
- ✓ 新鲜食物是最好的选择。
- ✓ 阅读食品标签和成分列表。选择前三个成分中不含糖的食物。
- ✗ 避免黏性、有嚼劲或甜味的零食。这些食物需要更长时间从牙齿上清除，增加蛀牙的风险。
- ✗ 不要给孩子吃在口腔中停留很长时间的食物或饮料，例如棒棒糖或从瓶子中慢慢啜饮果汁。
- ✗ 不需要给 1 岁以下的婴儿喝果汁。1 岁以上的儿童偶尔可以喝果汁，但只需给 120-180 毫升的一杯，而非整瓶。



### 每天应摄取多少水果？

每天 1 份：2-3 岁儿童

每天 1.5 份：4-8 岁儿童

每天 2 份：8 岁以上儿童

### 对儿童牙齿友好的零食食物：



新鲜蔬菜，如胡萝卜和芹菜。



新鲜水果，来取代果汁或干果。



酸奶和奶酪对牙齿有益，除了添加额外的糖的。阅读食品标签和配料，检查糖分的来源。

### 对儿童牙齿友好的饮品：



母乳或婴儿配方奶



牛奶12个月以上。



水12个月以上。最好是自来水。

观看关于对牙齿友好饮食的专业小贴士影片。

