

如何让 我的孙子 吃得健康？

您可以在您孙子的成长发育阶段扮演重要的角色。



以下是三个您可以在家
训练和培养的饮食习惯。



教导他们摄取正确的饮食份量

利用《我的健康餐盘》来教导他们正确的饮食份量。（四分之一盘的全谷类食品，四分之一盘的蛋白质和半盘的蔬菜水果）



鼓励他们细嚼慢咽

细嚼慢咽有助于避免饮食过量。您可以尝试让他们自己进食，学习认知自己的饱腹感，防止饮食过量。



鼓励他们选择较健康的零食

在家里用新鲜食材作为零食，例如水果串和蔬菜条，或选择贴有较健康选择标签的零食，来取代不健康的包装零食。



想要了解更多资讯或
获取其他资源，请浏览：
go.gov.sg/parenthub-cl

you've got this!