

费城 健康委员会

给幼儿教育提供者的小贴士



提供水而非果汁

提供水或牛奶*作为搭配膳食和小吃的健康饮料！请记住，确保全天都有水供应且方便饮用。**小贴士：尝试儿童型号的水壶和杯子。**

为什么？

- 费城拥有高品质、低成本的自来水
- 果汁（甚至 100%）是非常甜的，容易引发蛀牙。果汁还可能导致偏爱甜食。

*1 岁儿童可以喝全脂牛奶

*2 岁及以上儿童可以喝低脂或无脂原味牛奶



限制屏幕时间，留出时间进行其他活动

- 2 岁以下的儿童 - 不给盯着屏幕的时间
- 2 岁及以上的儿童 - 每周 30 分钟以下

为什么？

花在屏幕上的时间较少的孩子：



入睡更快，睡得
久



吃得更健
康



运动量更
多

任何应用或程序都不会有教师、家长或玩伴一样的互动性。

请与 GETHEALTHYPHILLY@PHILA.GOV 联系以获取更多信息



**GET
HEALTHY
PHILLY**
Healthy, Active & Smoke-Free