

# 费城 健康委员会

## 给家长和看护人的小贴士



### 提供水而非果汁

为您的孩子提供水或牛奶\*作为搭配膳食和小吃的健康饮料！请记住全天都要有水供应。

**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家长、看护人或玩伴一样的互动性。

请与 [GETHEALTHYPHILLY@PHILA.GOV](mailto:GETHEALTHYPHILLY@PHILA.GOV) 联系以获取更多信息



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