

費城衛生局 (Philadelphia Board of Health) 決議， 2017 年 6 月

兒童早期教育中的飲料和螢幕時間： 給家長和照護者的資訊

所有的兒童都應有一個健康的開始。令人擔憂的是，2000 年出生的兒童中到 2050 年預計會有三分之一患上糖尿病。對於非裔美國兒童和拉丁美洲兒童，該數字則為二分之一。為了改善我們的兒童健康，費城衛生局現在建議兒童照護提供者限制螢幕時間和停止提供甜飲料 — 其中包括 100% 果汁。您可以期待從您的孩子參加的計畫中查看新的實踐和指導方針。



您也可以在家中開始遵循衛生局的建議：

- 在兒童早期環境下不提供加糖飲料
- 在兒童早期環境下不提供水果汁 (其中包括 100% 果汁)
- 全天為兒童提供可供飲用、易於取得的水，並且隨著進餐和零食提供水
- 2 歲及以上兒童的螢幕時間限制為每週 30 分鐘
- 在兒童早期環境下對 2 歲以下兒童不提供螢幕時間

如需更多資訊，請聯繫：

Shannon Dryden, Healthy Early Childhood Coordinator (健康兒童早期協調員)

Philadelphia Department of Public Health (費城公共健康局)

shannon.dryden@phila.gov, 215-685-5233

foodfitphilly.org

您可以做些什麼？

- 對於 2 歲以上兒童，在午餐或吃零食時提供水、不加糖的低脂 (1%) 牛奶、或不加糖的脫脂牛奶來代替加糖飲料或果汁。對於 0 至 5 個月的嬰兒，僅提供母乳或嬰兒配方奶粉。
- 設有可供飲用的水且全天提供。加入檸檬片、西瓜塊或漿果豐富顏色和口味。
- 用讀書、玩遊戲、製作工藝品、唱歌、開舞會或者進行尋寶來代替螢幕時間！
- 結成團隊為之努力。與您孩子參加的計畫合作，以對您可能遇到的阻礙探索解決方案。



這之所以重要的原因：

- 味道偏好在很小年紀就形成了。我們可以透過確保兒童養成健康的飲食偏好和保持活力來保護兒童的未來。
- 蘇打水、水果混合飲料、甜茶和運動飲料等加糖飲料是我們飲食中添加糖的最大來源。
- 果汁也是十分甜的，而且會導致蛀牙，久而久之會導致糖尿病。**American Academy of Pediatrics** (美國兒科學會) 建議 1 歲以下兒童不喝果汁，年齡稍大的兒童每天不超過 4 盎司。
- 費城有優質的自來水，而且是免費的。當兒童口渴時教會他們樂於喝水可以幫助他們在成長過程中保持健康。
- 坐在螢幕前會使兒童有運動不足的危險，這可能會導致糖尿病和其他健康問題。