

# 费城卫生局 (Philadelphia Board of Health) 决议， 2017 年 6 月

## 儿童早期教育中的饮料和屏幕时间： 向儿童照护提供者提供的信息

所有的儿童都应有一个健康的开始。但令人担忧的是，在 2000 年出生的儿童中，预计会有三分之一的儿童在 2050 年之前患上糖尿病。对于非裔美国儿童和拉丁美洲儿童，患上糖尿病的数值则为二分之一。为了改善我们年龄最小儿童的健康，费城卫生局现在建议儿童照护提供者限制屏幕时间和避免为儿童提供甜饮料，其中包括 100% 果汁。



### 建议说明如下：

- 在儿童早期环境下不提供加糖饮料
- 在儿童早期环境下不提供果汁（其中包括 100% 果汁）
- 应在儿童易于接近的位置全天候提供饮用水，并与餐食小吃一同提供
- 2 岁及以上儿童的屏幕时间限制为每周 30 分钟  
在儿童早期环境下对 2 岁以下儿童不提供屏幕时间

如需更多信息，请联系：

Shannon Dryden, Healthy Early Childhood Coordinator（健康儿童早期协调员）

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

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

foodfitphilly.org

## 儿童照护提供者能够提供的服务:

- 对于 2 岁以上儿童，提供水或者不加糖的低脂（1%）或脱脂牛奶来代替加糖饮料或果汁。对于 0 至 5 个月的婴儿，仅提供母乳或婴儿配方奶粉。为正在哺乳的母亲提供支持性环境。
- 设有可供饮用的水且全天提供。尝试供应儿童尺码的大水罐以便儿童可以为自己倒水。加入柠檬片、西瓜块或浆果，使水既具颜色，又具味道。
- 用读书、玩游戏、制作工艺品、唱歌、举办舞会或者进行寻宝游戏来代替屏幕时间！
- 在家庭手册中就饮料和屏幕时间的最佳实践提供沟通；与家庭合作以帮助儿童在家中遵循这些建议。



## 这之所以重要的原因:

- 味觉偏好在幼儿时期便会形成。我们可以通过确保儿童养成健康的饮食偏好和保持活力来为儿童的未来保驾护航。
- 苏打水、水果混合饮料、甜茶和运动饮料等加糖饮料是我们饮食中添加糖的最大来源。
- 果汁也是十分甜的，而且会导致蛀牙，久而久之会导致糖尿病。American Academy of Pediatrics (美国儿科学会) 建议 1 岁以下儿童不饮用果汁，年龄稍大的儿童每天的饮用量不超过 4 盎司。但多数儿童在家的饮用量已经远远超过 4 盎司。
- 费城有免费的优质自来水。当儿童口渴时教会他们乐于喝水可以帮助他们在成长过程中保持健康。
- 坐在屏幕前会使儿童有运动不足的危险，这可能会导致糖尿病和其他健康问题。