

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: 向家长和照护者提供的信息

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, 三分之一的儿童可能会在 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。为了改善我们的儿童健康, 费城卫生局现在建议儿童照护提供者限制屏幕时间和停止提供甜饮料 — 其中包括 100% 果汁。

您可以期待从您的孩子参加的计划中查看新的实践和指南。



您也可以在家中开始遵循卫生局的建议:

- 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

您可以做些什么？

- 对于 2 岁以上儿童，在午餐或吃零食时提供水、不加糖的低脂（1%）奶、或不加糖的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。
- 设有可供饮用的水且全天提供。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！
- 结成团队为之努力。与您的孩子参加的计划合作，以对您可能遇到的阻碍探索解决方案。



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。
- 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。