



# 儘量多 活動

多活動。少坐。讓家庭時間成為活動時間。

For more information, go to [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for "growing healthy children"



# 選擇 水

自來水有益健康，沒有熱量，而且是免費的。

For more information, go to [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for "growing healthy children"



# 一起 做飯， 一起 用餐

讓用餐時間成為家庭時間。

For more information, go to [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for "growing healthy children"



吃  
色 彩 豐 富  
的 水 果 和 蔬 菜

無論是新鮮、冷凍還是罐裝的，都是健康的選擇。

For more information, go to [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for "growing healthy children"



# 聽心 嬰兒說話

嬰兒知道什麼時候餓了，什麼時候吃飽了。

For more information, go to [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for "growing healthy children"



# 享受螢幕以外的 的樂趣

讓孩子年輕的心智和身體保持活躍。  
減少看電視、用電腦、玩手機和打電玩的時間。

For more information, go to [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for "growing healthy children"



# 健康 點心

選擇健康點心，如水果、蔬菜、低脂乾酪和全穀餅乾。

For more information, go to [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for "growing healthy children"



# 不要喝含糖飲料

應該選擇自來水、低脂牛奶或汽泡礦泉水。

For more information, go to [nyc.gov](http://nyc.gov) and search for "growing healthy children"