

托兒中心營養及體能活動最佳實務

幼兒時期是認知、社交、體能和運動技能發展的關鍵時期。透過採用下列*推薦*的實務，托兒中心將能夠：

1. 促進兒童健康並協助預防第二型糖尿病和心臟病等慢性疾病
2. 補充幼兒在家裡和社區獲得的營養
3. 創造體能活動的機會

I. 托兒中心營養指南

紐約市衛生法規 (New York City Health Code)、紐約市食物標準 (New York City Food Standards) 或 USDA 的兒童與成人照護食物計畫 (Child and Adult Care Food Program, CACFP) *推薦*採用下列營養指南。對於啟蒙計畫 (Head Start Program)，啟蒙表現標準 (Head Start Performance Standards) 要求並支援下列某些實務。

A. 餐飲與點心指南

- 提供各種健康食物，包含全穀類、蔬菜、水果、瘦肉和肉類替代物（蛋、堅果、種子、豆類和豌豆），以及牛奶和乳製品（優格和乳酪）。USDA 的「ChooseMyPlate」展示每天需食用的食物種類及數量。詳情請瀏覽 choosemyplate.gov。
- 非全日計畫應提供兒童三分之一的營養需求。全日計畫應提供二分之一到三分之二的營養需求。CACFP 提供餐飲與點心選項的指南。請造訪 health.ny.gov 並搜尋「child healthy meal pattern」（兒童健康餐飲模式）獲取更多資訊。
- 提供可促進兒童營養和健康的點心。
- 根據不同年齡層調整餐飲和點心的比例。

提供各種水果和蔬菜

- 蔬菜和水果可以是新鮮、冷凍或罐裝形式。在準備蔬菜和水果時，不應添加糖分，但可添加少量的鹽分或脂肪。
- 在兩份必須提供的午餐和晚餐蔬菜/水果中，至少一份應該是蔬菜。
- 每日蔬菜/水果中至少一份應該富含維他命 C。例如，嘗試甜椒、西蘭花、甘藍菜、香瓜、白花菜、葡萄柚、奇異果、橘子、秋葵、鳳梨、菠菜、夏南瓜、草莓、地瓜、柑橘、番茄和西瓜。
- 每週蔬菜/水果中至少三份應該富含維他命 A。例如，嘗試杏桃、甘藍菜、香瓜、胡蘿蔔、羽衣甘藍、葡萄柚、散葉萵苣和長葉萵苣、芒果、菠菜、地瓜、柑橘、番茄和西瓜。
- 每週蔬菜/水果中至少三份應該是新鮮的（而非冷凍或罐裝形式）。

提供健康飲料

- 如果要提供果汁，應僅供應 100% 果汁。檢查成份清單上是否為「100% juice」（100% 果汁）。避免選用「juice drinks」（果汁飲料）和標註為「100% Vitamin C」（100% 維他命 C）的果汁，因為這些飲料可能添加了糖份。
- 讓兒童能夠全天隨時獲取可飲用的水。提供所有餐飲和點心時準備好水。在中央區域提供裝滿水的水壺或預先裝好水的水杯。

餐飲與點心指南（續）

鼓勵健康的習慣

- 僅供應全穀類麵包和麥片。盡可能供應全穀類麵食、米飯和烘焙食物。
- 僅供應瘦肉或低脂肉類和肉類替代物，而且在準備時不增添脂肪。每週供應加工型或高脂肪肉類不超過一次。
- 供應精瘦牛肉和豬肉（總脂肪量低於 5%）。碎牛肉應該至少 90% 為瘦肉。
- 供應原味優格，或供應每 8 盎司含糖量少於 30 克或每 4 盎司含糖量少於 15 克（以此類推）的優格。
- 對於罐裝或包裝食物，盡可能供應「低鈉」產品（每份含鈉量低於 140 毫克）。
- 使用含鈉量較低的調味品和醬料。
- 供應水果和蔬菜作為主要點心，並供應牛奶或水作為主要飲料。供應碗裝的新鮮水果或蔬菜，供兒童作為點心食用。
- 排除營養價值極低或無任何營養價值的一切食物，包括口香糖、糖果和冰塊。

鼓勵母乳餵養嬰兒

- 建議嬰兒滿六個月前全母乳餵養。嬰兒滿 12 個月前應該母乳餵養或以鐵強化型嬰兒配方奶粉餵養。
- 嬰兒保育中心應竭盡所能支持母乳餵養的母親，例如，為母乳餵養的母親提供安靜的空間。
- 如果要給嬰兒餵食配方奶粉或乾麥片，應僅選用鐵強化型產品。

B. 慶典場合的食物供應

- 針對特殊場合餐飲及點心制定書面政策。
- 將特殊場合餐飲及點心限制為每月一次。
- 以適當的比例適量供應甜食/甜點。例如，每人一小塊曲奇餅。
- 提供健康的慶典食物：汽水或混合新鮮水果的水或 100% 果汁、蔬菜搭配低脂沾醬、新鮮水果或低脂乳酪與全穀類餅乾。
- 利用體能活動（例如遊戲、跳舞和額外的遊樂場玩耍時間）來慶祝特殊場合。

C. 用餐環境

- 用餐時關閉電視。
- 提供多樣化食物來拓展兒童的食物體驗，同時兼顧兒童的文化需求和其他偏好/要求。
- 讓兒童參與服務過程：簡單的食物準備、擺放餐具、供應食物和餐後清潔。密切監督這些活動以確保安全的食物處理。
- 切勿將食物作為懲罰或獎勵的手段。
- 鼓勵兒童進食，但不要強迫他們。
- 兒童親自動手的實驗性營養教育可以強化健康的飲食習慣。在課堂計畫中納入營養教育課程。（請參閱隨附的資源清單。）

II. 托兒中心體能活動指南

紐約市衛生法規、紐約市食物標準或 USDA 的兒童與成人照護食物計畫 (CACFP) 推薦採用下列體能活動指南。對於啟蒙計畫，啟蒙表現標準要求並支援下列某些實務。

A. 教室內的體能活動

- 將結構化（教師引導）和非結構化（自由玩耍）體能活動納入每日課堂計畫中。
- 實行發展適宜性體能活動課程，以加強兒童運動、認知、情緒和社交能力的發展。（請參閱隨附的資源清單。）
- 體能活動課應開發精細動作和大動作技能。
- 在課堂計畫中納入各種表達性、創造性和文化適宜性活動（包括舞蹈），以鼓勵兒童運用他們的想像力。
- 避免採用淘汰制的遊戲活動，例如兒童在被「標記」後就坐到一旁不再參與玩耍。
- 團體應該是每名成人看顧 10 個或更少的兒童，如此較年幼的兒童才能獲得個別指導。鼓勵男孩和女孩公平參與。
- 切勿撤銷體能活動或使用體能活動作為懲罰。
- 定期將兒童可以在家進行的活動和遊戲的內容傳送給家長。
- 紐約市衛生法規要求消極靜坐型活動每次不超過 30 分鐘。輕量體能活動，例如緩步行走、桌上遊戲和其他有少量動作的活動不視為靜坐。

B. 結構化體能活動

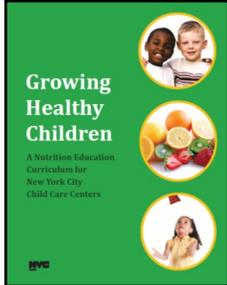
- 提供由成人主導的發展結構化體能活動並鼓勵所有兒童參與。
- 和兒童一起參與體能活動，講解和示範所有動作，觀察兒童對動作的反應並視需要調整學習體驗。
- 鼓勵兒童創造性地探索一系列動作和周圍環境。
- 設計活動，讓所有兒童都能積極參與。
- 為每個兒童提供參與活動的足夠設備。
- 體能活動設備應具有不同的顏色、形狀、大小、材質和重量。

C. 螢幕時間

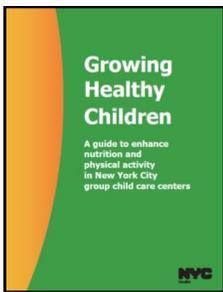
- 確保所有節目編排不包含廣告。
- 限制使用電腦的時間（若有的話），以 15 分鐘為增量單位。每週勿超過 30 分鐘。
- 「智慧型教學板」若作為電腦用於運行螢幕型媒體，則其使用時間視為螢幕時間，但若用於畫圖或寫字，則不視為螢幕時間。記住，依據紐約市衛生法規，所有螢幕型媒體的使用都適用每週 30 分鐘螢幕時間的限制。

資源

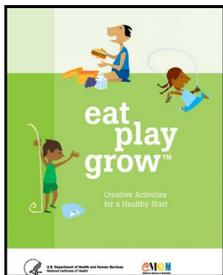
在課堂規劃中納入營養及體能教育。兒童親自動手的實驗性教育可以強化健康的飲食和體能活動習慣。精選資源包含：



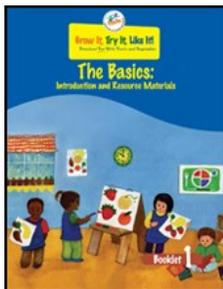
《**培養健康兒童：紐約市托兒中心營養教育課程**》(Growing Healthy Children: A Nutrition Education Curriculum for New York City Child Care Centers) 是針對 3 歲和 4 歲幼兒教師而設。該課程經許可改編自紐約州衛生署兒童與成人照護食物計畫開發的「在托兒所吃得營養，玩得開心」(Eat Well Play Hard in Child Care Settings) 課程。



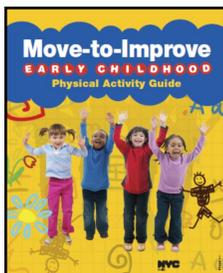
《**培養健康兒童：集團化托兒中心改善兒童體能活動及營養的指南**》(Growing Healthy Children: A Guide to Improving Physical Activity and Nutrition in Group Child Care Centers) 是紐約市及聯辦法規與標準的概覽。該指南包含書面政策及通訊工具的範例。



EatPlayGrow™ 由曼哈頓兒童博物館 (Children's Museum of Manhattan, CMOM) 建立，並經全國衛生研究院 (National Institutes of Health, NIH) 與疾病控制和預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 核准。NIH 的研究與 CMOM 以藝術和文學為基礎的教學相結合，形成一項極富創意的健康教育計畫。每堂課都包含健康訊息、藝術活動、健康點心、團體說故事時間、體能活動還有發給家長的材料，以在家中強化課堂內容。



《**種蔬果、吃蔬果、愛蔬果！學齡前果蔬知識與樂趣體驗**》(Grow It, Try It, Like It! Preschool Fun with Fruits and Vegetables) 是以菜園為主題的營養教育課程，向兒童介紹水果和蔬菜的知識。課堂內容包含親自動手種植果蔬及與營養相關的活動。還有適合全家使用的食譜，其中提供與兒童一起烹飪的技巧。



《**運動改善健康幼兒計畫**》(Move-to-Improve Early Childhood Program) 協助托兒中心和幼兒園提供紐約市衛生法規要求的每日 30 分鐘結構化體能活動。