



**您是否需要更多幫助？** 請致電Alliance健康保險計畫  
週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4577** · 免費電話：**1.855.891.9169**

聽障與語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**

# 用5-2-1-0活出健康!

## 家庭指南



尊敬的計畫成員：

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時幫助您活出健康並活躍的生活方式。作為您的健康合作夥伴，我們編寫了此照護手冊。我們希望這能幫助您開始並維持健康的生活習慣。

謹祝身體健康

Alliance健康保險計畫

## 目錄

吃進5份或更多份水果和蔬菜	3
螢幕使用時間不超過2小時	9
做1小時或更多時間的體能活動	13
不喝含糖飲料、攝取更多水和低脂牛奶	17
健康體重	21
做出改變	25
健康生活資源	29



## 在此照護手冊中.....

您將學會許多訣竅以及工具，來幫助您的家庭建立飲食健康及多運動的習慣。此手冊為擁有2歲或2歲以上孩童的父母而設計。

您聽過5-2-1-0嗎？這是記住每天要努力實踐四個健康習慣的口訣。我們將會逐一介紹，接著會談論到健康體重以及如何做出改變。您準備好探索這些健康習慣了嗎？挑選任何一部分後就開始吧！

閱讀Ana和她家人如何透過共同努力實現健康飲食的故事：

在Ana例行檢查中，她、她的母親和她的醫生一起討論了她的飲食習慣。Ana通常不吃早餐，有時候也不吃午餐，然後靠著零食撐過上學日。接著回到家會吃更多零食和大餐。她的醫生建議規律吃三餐及健康零食，以幫助她一整天都感到飽足。Ana解釋她沒有時間吃早餐，而且學校午餐並不是每次都好吃。

Ana的醫生詢問她是否能夠帶一些食物去學校。在討論幾個想法後，Ana設定目標要帶些水果在上學的路途中吃，並帶了三明治當作午餐。Ana的母親也開始在家裡準備更多洗好可直接拿來吃的水果。有了這些健康的轉變，Ana注意到她的心情變得更好，使得在學校能夠變得更專注。



## 吃進5份或更多份水果和蔬菜

為什麼我們應該多吃水果和蔬菜？這些植物性食物味道鮮美、色彩豐富，並幫助我們茁壯成長並維持身體健康。多嘗試攝取各種水果和蔬菜，以享用這些食物所提供的所有營養和風味！

當我們提到5份或更多份水果和蔬菜時，我們指的是5份或更多份量。

### 一份的份量是多少？

- 孩童：
  - 他們的手掌大小
- 青少年及成人：
  - 網球大小的一整顆水果
  - 半 (1/2) 杯切碎水果或蔬菜
  - 1杯生的綠葉蔬菜
  - 四分之一 (1/4) 杯乾果





您每次可以吃不只一份。吃一根大香蕉視作二份。一份大沙拉可能有二至三份的蔬菜！

想想每一餐包含幾份蔬菜及水果，會很有幫助。MyPlate 示範如何建立健康且均衡的膳食。您可以看見水果及蔬菜的份量佔了膳食的一半。



## 增加水果和蔬菜的想法

- 在您準備好的食物中增加蔬菜，例如麵條、湯、燉菜、披薩和米飯。
- 在您的麥片、鬆餅或其他早餐中增加水果。
- 在冰箱裡放置一些洗好切碎的蔬菜和水果。
- 以不同方式享用蔬菜——生食、蒸熟、煎食、烘烤、燒烤以及更多烹煮方式。

您可以於下列網址找到食譜：

- [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org) (英文、西班牙文、中文)

- [cachampionsforchange.cdph.ca.gov](http://cachampionsforchange.cdph.ca.gov)  
(英文、西班牙文、中文、越南文、老撾語)

- 如需向我們申請烹飪書，請致電Alliance健康保險計畫，  
電話**1.510.747.4577**。



## 試試看這個!



拿出您的蠟筆、麥克筆或原子筆。畫出或寫下您昨天每一餐及零食所吃的食物。

接著，圈出所有的水果和蔬菜。您吃了多少次？當時吃了多少種類？

現在，畫出或寫下您如何能在膳食和零食中增加水果或蔬菜。

這週一起嘗試一種或多種這些想法！



## 我如何在省錢的情況下吃更多份水果和蔬菜？

水果和蔬菜可能會很昂貴，而且比其他類食物更快變質。

以下是可以幫助您省錢的訣竅：

- **尋找折扣**

瀏覽您當地商店的廣告。在商店裡，您可能會在商店前排或箱子裡看到特價產品。

- **購買當季食物**

這些食物經常打折。如果您喜愛的食物不是當季食物，請選擇無添加鹽、糖或脂肪的罐裝或冷凍產品。

您同時可以前往農夫市集，尋找新鮮的農產品！一些農夫市集可以讓您在產品上花費的CalFresh美元翻倍。請上 [www.fmfinder.org](http://www.fmfinder.org) (英文、西班牙文) 搜尋市集。





- **請先食用保存期限較短的產品**

莓果等食物比較容易腐爛，但蘋果可以放置好幾週。蔬菜而言，根莖類例如甜菜、馬鈴薯及冬南瓜可以放置最久。同時請查看包裝日期，並以您的常識判斷哪個產品會先變質。

- **好好儲存您的產品**

大多數的水果和蔬菜應該分開放在冰箱的保鮮抽屜裡。洋蔥和馬鈴薯之類的食物，應該存放在食物儲藏櫃。



**如何冷凍產品：**您能在商店裡找到的冷凍水果和蔬菜，可以切碎後冷凍。要冷凍蔬菜，先在沸水中煮一分鐘或煮到質地變軟，接著立刻泡在冰水中冷卻，最後瀝乾後再進行冷凍。

## 如果我的孩子很挑食，我該怎麼做？

孩子可能會拒絕吃某樣水果和蔬菜，這是各地的父母面對的常見問題。

您可以嘗試這些訣竅：

- **做一個好榜樣**

為成人和孩子提供相同的膳食。讓您的孩子看見您享用健康食物的模樣。對於較小的孩子，和他們談談食物的顏色、形狀和質地。

- **讓孩子能夠參與其中**

讓您的孩子在商店裡挑選水果和蔬菜。當您準備餐點時，讓他們清洗及剝蔬菜、添加食材、混合及攪拌食材。當孩子一同幫忙時，可以學到食物相關的知識，並會對品嚐食物感到很興奮。

- **讓做料理變得很有趣**

和您的孩子在廚房裡發揮創意。您可以給孩子幫忙做的菜起名字。

- **提供選擇**

讓您的孩子在健康選擇之間做選擇。請記得由父母決定吃什麼食物以及何時何地用餐，但由孩子決定自己想要進食的份量，以及是否要吃。

- **對於嘗試新食物需要有耐心**

在喜歡新食物之前，孩子可能需要嘗試十幾次或更多次。從小份量開始嘗試，每次只提供一種新食物。最好一開始就提供，因為那時您的孩子最餓。



## 螢幕使用時間不超過2小時

在螢幕前花太多時間對我們所有人來說都是不健康的事情。

### 多運動並減少看螢幕的時間

坐著看手機、電腦和電視的時間越多，代表我們運動的時間越少。

### 體重及螢幕時間

看太多電視的孩子大多可能會體重過重，並吃進過多的零食。他們看的許多廣告都是在宣傳高脂肪、高糖或高鹽食物。

### 上學及螢幕時間

看太多電視也與較低的閱讀分數及注意力問題有關。在發育初期看較少電視的孩子，會在學校表現得更好、吃得更健康並且更常運動。

### 破除使用螢幕時間的習慣

很容易就養成長時間觀看螢幕的習慣。孩子花在螢幕前的時間越長，當他們在長大一點的時候，就越難戒除掉這個習慣。





### 關於健康的螢幕使用時間，請參照下列指南：

- ❑ 介於2至5歲的孩子每天一小時的觀看教育性電視節目/使用電腦時間，而您與其一同觀賞與討論。
- ❑ 超過5歲後，每天在螢幕前的娛樂時間不超過兩小時最為合適。即便孩子可能因為作業需要使用螢幕，設定時間限制並確保孩子獲得足夠的睡眠(8至12小時)、運動(1小時)以及遠離螢幕的時間。





## 限制螢幕使用時間的辦法

- 在客廳裡放置書籍、桌遊及拼圖。
- 小孩睡覺的房間不放電視、電腦或手機。
- 制定規則，例如在做完作業或家事之前不准使用螢幕。
- 用餐時關掉電視。
- 當您看電視時，請使用計時器。
- 只在週末看電視。

## 其他可做事情的建議

- 做家事
- 騎自行車或溜直排輪
- 散步或健行
- 參加免費活動
- 做手工藝
- 在公園玩
- 玩桌遊
- 準備餐點
- 閱讀書籍或雜誌
- 參觀圖書館
- 拼拼圖

## 試試看這個!



您知道您和您的家人花在螢幕上的娛樂時間有多長嗎? 花個一天或二天的時間來觀察。製作如下列範例的表格。

螢幕使用時間包括看電視、使用電腦、遊戲機或掌上型設備、平板電腦和智慧型手機。

姓名	電視	電玩遊戲	掌上型設備	電腦	總計
媽媽	1小時		1小時	1小時	3小時
Billy	2小時	1小時		1小時	4小時

您從您的表格上觀察到什麼? 您認為可以在何處限制您家人使用螢幕的時間, 或是引導他們去做其他事呢? 使用有顏色的筆在表格上做註記。再試著追蹤一次, 看看您是否已經減少螢幕使用時間。



## 做1小時或更長時間的體能活動

您知道孩子需要體能活動，才能茁壯成長並健康發育。  
但您知道這能夠幫助他們馬上感覺變好嗎？



更好的睡眠



更好的心情



更好的成績

當您孩子感覺很好的時候，您的生活同樣會變得更輕鬆。因此要找出方法，幫助您孩子在一天之中多做一些活動。

### 他們需要多少運動量？

介於6歲至17歲的孩子及青少年每天要至少運動60分鐘。

大多可以做中等強度的有氧運動。  
任何能夠讓他們心跳加速的運動也算數。



每週至少3天，鼓勵您孩子參與高強度的有氧運動。



這是中等強度還是高強度？  
使用「說話測試」來檢查。

當您做運動時，試著說話：

- ✓ 如果您呼吸很用力，但依舊能夠輕鬆與別人進行交談，那麼就是中等強度的活動。
- ✓ 如果您在換氣之前，只能勉強說出幾個字，那就是高強度的活動。

在每日60分鐘的運動時間之內，孩子及青少年同時需要：

### 每週至少3天的肌肉強化運動



任何能夠強化他們肌肉的運動都算數——例如爬山或在單槓上擺盪。

### 每週至少3天的骨頭強化運動



骨頭需要壓力才能變得更強壯。跑步、跳躍及其他負重運動都算數。



## 我的孩子不滿6歲。他們怎麼辦？

- 年輕的孩子天生熱愛活動！
- 每天以保持他們活動3小時為目標——動越多越好。
- 限制他們坐著不動的時間(像是螢幕使用時間)。





## 多運動的辦法

- 騎自行車或溜直排輪
- 把車停在離商店較遠的地方
- 做家事
- 在遊樂場玩耍
- 散步或健行
- 玩鬼抓人或其他遊戲
- 進行一場友好的運動比賽
- 爬樓梯
- 跳繩或呼拉圈
- 打開音樂跳舞

## 試試看這個

在行事曆上留些全家人一起多運動的時間。列出一張您家人能一起參與的室內及戶外活動清單。

選擇什麼樣的活動，您可以試著：

- 製作家庭活動行事曆。
- 製作「抽籤」罐子，您可以在每個木棒上寫下或畫出每個活動的想法。
- 每週輪流擔任當週的領導者。

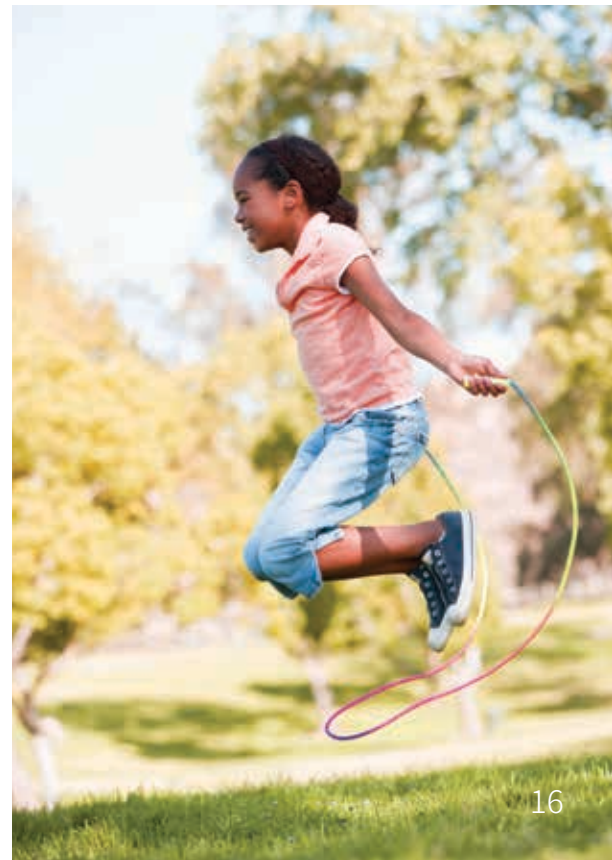


## 我如何在預算內做運動？

您不用花太多錢就能夠做運動。

下列是一些建議：

- **購買一些便宜的玩具，並製作一個「健身包」**  
您通常可以在一元商店找到這些物品：跳繩、呼拉圈、彈跳球、飛盤、風箏、泡泡、塗鴉粉筆及運動組合。
- **在家裡做家事也算數**  
一起在家找樂趣，例如洗車、整理房間，或種植並照顧小花園。
- **製作屬於自己的一些玩具**  
這些材料可以包括硬紙板、氣球或其他家用物品。
- **享受公共空間**  
在您社區、當地公園、農夫市集或購物中心散步。一些學校也允許民眾於週末使用其操場。
- **搜尋社區計劃**  
聯絡您當地的圖書館、社區中心、學校、基督教青年會 (Young Men's Christian Association, YMCA) 或男女孩俱樂部，看看有提供什麼樣的計劃。東灣公園同樣有免費健行步道及活動，請上 [www.ebparks.org](http://www.ebparks.org) 查看。
- **動動您的身體**  
舉例來說，您可以開合跳、仰臥起坐、跳舞動作、瑜伽或其他運動。



## 不喝含糖飲料、攝取更多水和低脂牛奶

以不喝含糖飲料為目標。含糖飲料沒有多少營養，只有過多的糖分。

### 含糖飲量及體重

卡路里可以用於衡量您從食物及飲料獲得的能量。一克糖提供4卡路里。攝取超過您身體所需的卡路里會造成體重增加。

這些飲料會使人們體重增加，不僅是因為從飲料中攝取卡路里，同時也因為喝下卡路里並不會讓您覺得比您從固體食物獲得的卡路里那樣的飽足。

### 含糖飲料及您的牙齒

這些飲料大多也會造成蛀牙。像是汽水及果汁的飲料含有糖份及酸液。口中的細菌會利用糖分來製造更多的酸液。酸液會溶解並損害牙齒。







## 那我可以喝什麼？

讓我們來談談健康飲料的選項。目標是不喝含糖飲料，但要喝更多的水及低脂牛奶。

### 水

水是解渴的最好方式！我們的身體大多是由水組成。一天之中我們必須喝水，尤其是在做運動的時候。

### 喝更多水的訣竅

- 在廚房放置一個水壺，並隨身攜帶水瓶。
- 如果您喜歡喝冰一點，那請將水壺放在冰箱或使用冰塊。
- 添加檸檬及柳橙、甜瓜及薄荷、小黃瓜、冷凍莓果或試試新食材，來增添風味。
- 嘗試在蘇打水中混合一點果汁。



## 牛奶

牛奶是攝取鈣質的優良來源，我們需要鈣質來維持骨頭的健康。如果您不喝牛奶，添加鈣質的豆漿也是很好的選擇。

低脂牛奶或酸奶和豆漿是維持心臟健康的選擇，並含有較少的卡路里。避免飲用來自乳牛或其他動物尚未經過巴氏殺菌的生牛奶（加熱已殺死有害細菌）。

### 我應該喝多少份量？

一份乳製品的份量大約為1杯牛奶、酸奶、豆漿或2盎司乳酪。

- 介於2至3歲的孩子每天需要2杯乳製品。
- 介於4至8歲的孩子需要2½杯。
- 較年長的孩子及成人需要3杯。



## 那果汁呢？

果汁和含糖飲料一樣含有糖份及酸液，會導致體重增加及蛀牙。整顆水果會是較佳的選擇，因為擁有其他營養及纖維。如果您要喝果汁，請選擇100%鮮果汁，請記得不要喝太多。

### 果汁限制份量：

- 介於1至3歲的孩子飲用1/2杯。
- 介於4至6歲的孩子每天飲用1/2至3/4杯。
- 較年長的孩子每天可飲用1杯。

## 試試看這個！



請您的家人都選擇貼有營養成分標籤的飲料容器。

透過下列方式安排您飲用的份量或飲料：

- 每一份量的總含糖量  
從最多至最少克
- 每一份量的添加糖  
從最多至最少克
- 最大至最小的份量大小
- 每個容器最大至最小的份量
- 每個容器總含糖量最多至最少克（總含糖量乘以每個容器的份量）

您注意到了什麼？根據您平常飲用的份量，您認為從哪種飲料中獲得最多的糖分？

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving Size</b>	1 Cup (240mL)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>100</b>
%Daily Value	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 150mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
<b>Total Sugars</b> 14g	
Includes 0g Added Sugars <b>0%</b>	
<b>Protein</b> 10g	<b>20%</b>
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 361mg	30%
Iron 0mg	0%
Potassium 447mg	10%
Vitamin A 164mcg	20%

## 健康體重

維持或擁有健康的體重代表著您孩子消化飲食中的能量，平衡了您孩子做體能運動及正常發育所消耗的能量。

嘗試這些訣竅，來吃得健康又多運動！

### 吃得健康(攝取能量)

- 以美好的早餐開啟一天的工作，並為每餐之間準備健康的零食。
- 喝水、無脂肪或低脂牛奶，不喝汽水或其他加糖飲料。
- 提供大量的蔬菜、水果和全麥食物。
- 烹煮時加入草藥和香料調味。
- 選擇瘦的蛋白質，例如家禽肉、魚肉、扁豆及豆類。
- 燒烤、蒸、煮或烘烤食物。
- 選擇水果作為零食或點心。
- 如果您在外用餐，請分享餐點或外帶一些份量。







## 多運動(消耗能量)

- 於您的日常生活中增加更多體能活動，並要求您的孩子加入您。
- 要求您的孩子在家多幫忙做家事。
- 選擇能讓您孩子運動的電玩遊戲，例如跳舞或健身遊戲。
- 把車停在離商店較遠的地方，然後走去商店。
- 於晚餐後和週末安排家庭一起運動的時間。
- 為您的孩子報名社區或課後運動或計劃。
- 走路上學。



## 睡眠

您知道獲得足夠的睡眠也能幫助維持健康的體重嗎？請從這張表格查看您的孩子應該需要多少睡眠時間：

年紀	睡眠時間
1至2年	11至14小時(包括小睡)
3到5年	10至13小時(包括小睡)
6至12年	9至12小時
13至18年	8至10小時

### 養成健康睡眠習慣的訣竅：

- 做一個好榜樣，獲得大量的睡眠。
- 一天當中多運動。
- 注意睡眠問題，並和您孩子的醫生討論任何疑問。
- 維持規律的上床時間和睡覺習慣。
- 至少在上床前一小時，關掉螢幕包括手機。  
思考如何讓螢幕遠離房間。





### **我如何能夠知道我孩子的體重處於健康狀態？**

孩子發育的速度不同，因此經常很難辨識出您孩子的體重是否處在健康狀態。

當您帶孩子去看醫生並進行檢查時，醫生會進行測量並查看他們的生長曲線。詢問您的醫生您孩子是否擁有健康的體重。

您的醫生可能會告訴您身體質量指數 (body mass index, BMI)，由身高及體重可計算出該指數。身體質量指數所定義的超重為，您孩子年齡及性別超過第85個百分點。這代表過重孩子的身體質量指數大於85%同年齡及性別的孩子的身體質量指數。

## 做出改變

大多的孩子不會自行改變飲食及運動習慣。不過有了您的幫助——他們會學習如何吃得健康，並且多運動！

### 和您的家人分享您的計劃

- 向您的家人說明，每一個人吃得健康和多運動，對您來說很重要的原因。
- 對於較年長的孩子，和他們討論吃得健康和多運動的意義。讓他們知道您信任他們，能在飲食及體能活動上做出良好的選擇。
- 和您家人一起在飲食、體能活動及螢幕使用時間上設定目標。





## 指出其中的益處

- 孩子可能不重視現在多吃水果及蔬菜將有助於長大後預防疾病。請專注在您孩子目前重視的事情上。

下列是一些想法：

- 吃得好將幫助他們長得健康又強壯。
- 選擇健康的食物將提供他們做運動，以及和朋友一起活動的能量。
- 多運動及吃得健康可以幫助他們不會生病，因而喪失和朋友一起活動的時間。

## 詢問他們的想法

- 詢問您孩子，他們對於健康的食物及體能運動的想法。
- 每個週末，讓您孩子選擇一項家人一同嘗試的體能運動。
- 詢問您孩子，幫忙選擇一週要烹煮的食譜。





### 一次做出一點的改變

- 不要全部一次做出大的改變。
- 每次做出小的改變。

下面是一些範例：

- 如果您喝全脂牛奶，那換成2%減脂牛奶。過了幾週後，再換乘1%減脂牛奶。接著再換成脫脂牛奶。
- 如果您以車代步，嘗試走到街口的朋友家。幾週之後，試著走更遠的距離——也許是走到學校或商店。

### 讓做出健康選擇變得更容易

- 將健康的食物放置在容易見得的位置。舉例來說，您可以將洗好或切好的水果和蔬菜放在桌上或冰箱裡。
- 在點心時間提供水果、蔬菜、全麥和無脂或低脂無糖牛奶產品。
- 限制高卡路里、高脂肪及添加糖的食物出現在您家中。
- 將球和其他運動器材放在隨手可得的的位置，以方便多到戶外進行運動。

## 專注在樂趣上

- 一起烹煮新的健康膳食。
- 一家人一起做體能運動。
- 在週末計劃好玩又多動身體的事情。

下列是一些建議：

- 跳繩。
- 走自然步道。
- 在公園玩。
- 前往農夫市集或街頭市集。
- 選擇一項計劃，例如建造一座花園或漆家中一間房間。



## 健康生活資源

### 食物

#### Alameda縣社區食物銀行

尋找雜貨、餐點和申請CalFresh (食物福利計畫)的協助。

免費電話：**1.800.870.3663** (提供口譯服務)

**FoodNow.net** (英文、西班牙文)

#### Alameda縣年長者資訊

與年長者服務機構連結，組織農夫市集，提供雜貨、團膳地點和外送餐點服務。

**www.agefriendly.acgov.org/get-help**

免費電話：**1.800.510.2020** (提供口譯服務)

#### 農夫市集

造訪您當地的農夫市集。部分接受CalFresh及女性、嬰兒和兒童(Women, Infants and Children, WIC)，或者甚至會匹配您的CalFresh福利，讓您可以獲得額外的預算來購買新鮮農產品。

請上**www.fmfinder.org**

搜尋市集 (英文、西班牙文)

#### WIC (女性、嬰兒和兒童)

為孕婦、新手媽媽及嬰兒和不滿5歲的孩童獲取雜貨方面的協助。

免費電話：**1.888.942.9675** (英文、西班牙文、中文、越南文)

**www.myfamily.wic.ca.gov**





## 運動

### 東岸地區公園

在東岸地區公園健行或參加戶外活動。

[www.ebparks.org](http://www.ebparks.org)

### 圖書館

在您當地的圖書館搜尋健身和瑜伽課程。

[www.aclibrary.org](http://www.aclibrary.org)

[www.oaklandlibrary.org](http://www.oaklandlibrary.org) (西班牙文、中文)

### 年長者中心

許多年長者中心提供健身課程。

如需搜尋您當地的年長者中心，

請致電Alameda縣年長者資訊小組。

免費電話：**1.800.510.2020** (提供口譯服務)





用5-2-1-0活出健康!

# 日誌

請使用此部分記錄您的進展以及您  
想諮詢醫生的任何問題。





