

安枕無憂

來自"孩子健康食譜"的提示

您的孩子 睡眠充足嗎？

在現今這個社會, 不單止很多成人睡眠不足, 很多孩子也睡眠不足. 睡眠的剝奪會對健康和成長中的身體起負面的影響. 孩子們每晚至少需要9個小時的睡眠. 對於許多家庭來說, 要得到充足的睡眠, 首先要規劃和改變家庭某方面的常規和習慣.



促進良好的睡眠習慣

以下幫助您的孩子建立良好的睡眠習慣, 幫助他們成長和執行他們的最好的方法:

- 大概50%的孩子有充足的睡眠和規律的就寢時間. 研究發現, 睡眠充足和有規律的孩子自尊心較高, 行為問題較少, 並且有較好的學習成績.
- 除了有規律的就寢時間, 每天清晨同一時間起床對孩子的身體時鐘也很重要. 如果您的孩子在週末玩得比較累, 一到兩個小時的額外睡眠可以幫助他們補充精神.
- 早吃晚飯可以讓孩子們有足夠的時間做功課和在睡前放鬆
- 每天睡前半個到一個小時做有規律和放鬆的事情, 如洗澡和講故事.
- 父母做個好榜樣, 吃好睡好. 如果你總是睡眠不足, 看起來很疲倦, 你的孩子會誤認那疲倦是正常的生活習慣.

少電視, 多運動

- 看電視多的孩子容易有睡眠問題, 所以儘量不要在孩子的臥室裡放置電視機或其它電子設備.
- 限制屏幕娛樂時間, 每天不到2個小時. 睡前一小時關閉所有電子設備.
- 運動能帶給孩子更好和高質量的睡眠, 所以請確保你的孩子每天都得到適量的運動.

為何睡眠重要?

- 充足和高質的睡眠能提高孩子身體的免疫力, 不容易生病.
- 充足的睡眠可以穩定孩子的情緒, 並且幫助他們保持警覺.
- 得到足夠的睡眠的孩子有較少行為上的問題.
- 沒有得到足夠睡眠的孩子容易超重

花生醬 燕麥

睡個好覺後, 美味早餐讓孩子們

開始健康的一天:

一包無糖速溶燕麥片, 跟包裝說明來準備. 加入一湯匙花生醬和 一茶匙蜂蜜. 配上一杯低脂牛奶.

美國**營養飲食學院**註冊營養師撰寫和提供.

請參考www.kidseatright.org, 網站提供文章, 技巧, 菜譜, 和視頻, 以幫助您的孩子吃得更健康.

如果您要聯係本地的註冊營養師, 參考www.eatright.org

KIDS eat right.

"孩子健康食譜"是**營養飲食學院**和它的**學院基金會**共同努力的一個項目, 目標是要結束兒童肥胖症, 提供資源來幫助家庭, 社區和政客, 確保兒童的營養素質.