



- How to Build/Raise a Healthy Preschooler (4-page booklet) is an educational resource that provides information on feeding children from age three to five. The NutriSTEP® questionnaire is a screening tool to assess nutrition risk in preschool children.
- How to Build/Raise and Healthy Preschooler and the The NutriSTEP® questionnaire are available from ServiceOntario Publications (SOP). Both are free-of-charge for residents of Ontario and there is no charge for shipping. However, only staff at Ontario Public Health Units can order the NutriSTEP® questionnaire. If you are not at one of the Health Units, contact your local health unit to order.
- To use the online order option on SOP's website, go to www.publications.serviceontario.ca. First-time users need to click on "Create an Account" to order from the public side of the website.
- Staff at Ontario Public Health Units can place orders by clicking on "Log In". **The health unit's assigned username and password are required to complete the order.**
- Enter the publication name or publication number in the [Search Publications](#) field and follow the instructions to complete the order.
- If you have any questions, contact the NRC at (416) 367-3313 or 1-800-267-6817 ext. 222. Email: nutrition@opha.on.ca



English
SOP Publication # 013906

How to Build a Healthy Preschooler

A Healthy preschooler starts with healthy eating and physical activity habits.

B Balanced meals include a variety of foods from all food groups: vegetables and fruit, grain products, milk and alternatives, meat and alternatives.

C Canada's Food Guide includes foods from the four food groups: vegetables and fruit, grain products, milk and alternatives, meat and alternatives.

D Don't pressure or bribe your child to eat or to eat certain foods. The more a parent stresses foods, the less likely a child is to eat them.

E Eating together should be enjoyable and fun for all ages and family.

F Front load any activities of the day when children are only eating a few kinds of foods. The parent and child will be more motivated to eat when active, growing and healthy.

G Growth is affected by many things. Each child is different and will grow and develop at an individual rate. Don't compare your child's growth to other children.

H Many children learn by watching a parent eat. Eat with your child and eat yourself by choosing a variety of foods.

I It is best to eat a diet of healthy foods. Healthy eating and regular physical activity are key to healthy growing children.

J Juice intake should be limited to no more than 120-150 mL (4-5 oz) a day.

K Make a variety of healthy meals to eat various nutrients such as fresh fruit, and vegetables, grains, proteins, and milk.

L Let your child explore their food to learn from the healthy choices you offer.

M Milk and Alternatives are important for growth and are an important source of calcium, but your child may not like them and have other ways to get their calcium.

N New foods that are offered over and over again will encourage children to try and taste them. It takes 10-15 times before they actually eat them!

O Offer a small amount of food your child likes, and eat another and mix foods of meats, chicken, fish, eggs, vegetables, fruits, grains, milk and alternatives.

P Playing actively indoors and outdoors should be fun and a regular part of your day. Children need to be physically active to grow up healthy.

Q Quality time with children includes playing active games together and eating family meals without TV or other distractions.

R Read about the foods and activities that children like to eat when they are hungry and full.

S Schedule breaks and snacks at regular times for children to eat. Don't let them go hungry for a long time.

T The key to raising a healthy child is not to limit what your child can eat. An outdoor game, a walk, or a bike ride can be fun and healthy.

U Use meal and snack times as a chance to learn about healthy eating. Teach your children that good nutrition is important for their health and well-being.

V Vitamin supplements are usually not necessary, but your doctor should be consulted if you are unsure.

W Weight and height measurements should be taken regularly and plotted on a growth chart with your health care provider.

X Explain your preschooler's appetite to help them eat less.

Y Young children who are upset eat less than older children. Help your child feel comfortable with their food.

Z Zucchini for life is a preschooler? This is the age when you can start introducing your child to a variety of healthy foods.

French
SOP Publication # 013907

Comment former un enfant en santé

A Un enfant d'âge préscolaire, à santé optimale, commence par adopter de saines habitudes alimentaires et d'activité physique.

B Une alimentation équilibrée comprend une variété de aliments appartenant à tous les groupes alimentaires.

C Le guide alimentaire canadien présente des aliments des quatre groupes alimentaires, les légumes et fruits, les produits laitiers, les viandes et alternatives, les grains et produits de boulangerie.

D Ne pressez pas de faire avaler certains aliments à votre enfant. Plus un parent insiste, plus l'enfant a de mal à manger.

E Les repas et les collations devraient être agréables et amusants. Mangez ensemble et profitez de ce moment.

F Il est préférable de consacrer plus de temps à l'activité physique que à l'école.

G Plusieurs facteurs affectent la croissance. Chaque enfant a ses caractéristiques individuelles et se développe à son propre rythme. Ne comparez pas la croissance de votre enfant à celle d'autres enfants.

H Les enfants apprennent à manger en observant leurs parents. Mangez avec votre enfant et choisissez une variété d'aliments.

I Le meilleur régime alimentaire est un régime alimentaire sain et équilibré. Mangez régulièrement et faites de l'activité physique.

J L'apport en jus de fruits devrait être limité à 120-150 mL (4-5 oz) par jour.

K Faites une variété de repas sains pour offrir à votre enfant une variété de nutriments tels que les fruits frais, les légumes, les grains, les produits laitiers et les viandes.

L Les produits laitiers sont importants pour la croissance et sont une source importante de calcium, mais votre enfant peut ne pas aimer les produits laitiers et avoir d'autres moyens d'obtenir leur calcium.

M Les suppléments de vitamines ne sont généralement pas nécessaires, mais consultez votre médecin si vous n'êtes pas sûr.

N Les nouveaux aliments qui sont offerts à votre enfant de façon répétitive encouragent l'enfant à essayer et goûter ces aliments.

O Offrez une petite quantité de nourriture que votre enfant aime, et mangez d'autres aliments.

P Offrez à votre enfant de jouer activement à l'intérieur et à l'extérieur.

Q Qualité du temps avec les enfants comprend jouer ensemble et manger des repas sans la télévision ou d'autres distractions.

R Lisez des livres sur les aliments et les activités que les enfants aiment manger quand ils ont faim et quand ils sont rassasiés.

S Établissez des pauses et des collations à des heures régulières pour les enfants. Ne laissez pas l'enfant aller à l'école avec faim.

T La clé pour élever un enfant en santé n'est pas de limiter ce que votre enfant peut manger. Une activité physique, une promenade ou un vélo peuvent être amusants et sains.

U Utilisez les repas et les collations pour apprendre à votre enfant à manger sainement.

V Les suppléments de vitamines ne sont généralement pas nécessaires, mais consultez votre médecin si vous n'êtes pas sûr.

W Le poids et la hauteur devraient être mesurés régulièrement et inscrits sur un graphique de croissance avec votre fournisseur de soins de santé.

X Expliquez à votre enfant pourquoi il a faim et pourquoi il a besoin de manger.

Y Les jeunes enfants qui sont frustrés mangent moins que les enfants plus âgés. Aidez votre enfant à se sentir à l'aise avec sa nourriture.

Z Zucchini for life is a preschooler? C'est à cet âge que vous pouvez commencer à introduire une variété d'aliments sains et nutritifs.

Chinese (Simplified):
SOP Publication # 014252

怎样培育健康的学龄前儿童

A 健康的学龄前儿童始于健康的饮食习惯和身体活动习惯。

B 均衡的餐食包括来自所有食物组的多种食物：蔬菜、水果、谷物、奶制品和替代品、肉类和替代品。

C 加拿大食品指南包括来自四个食物组的食品：蔬菜、水果、谷物、奶制品和替代品、肉类和替代品。

D 不要强迫或贿赂孩子吃饭或吃某些食物。父母越强调食物，孩子越不愿意吃。

E 一起吃饭应该是愉快和有趣的。全家人都要参与。

F 在孩子只吃几种食物的时候，先安排任何活动。当孩子活跃、成长和健康时，他们更愿意吃。

G 许多因素会影响孩子的成长。每个孩子都是不同的，会以不同的速度生长和发育。不要将孩子的成长与其他孩子进行比较。

H 许多孩子通过观察父母吃饭来学习。与孩子一起吃饭，自己也吃，通过选择多种食物。

I 最好的饮食是健康的饮食。健康的饮食和规律的身体活动是健康成长的关键。

J 果汁摄入量应限制在每天不超过120-150毫升（4-5盎司）。

K 制作各种健康的餐食，以摄入各种营养素，如新鲜水果、蔬菜和谷物、蛋白质和奶制品。

L 让孩子探索食物，从健康的食物选择中学习。

M 奶制品和替代品对成长很重要，是钙的重要来源，但孩子可能不喜欢它们，并且有其他获取钙的方式。

N 新食物被反复提供会鼓励孩子尝试和品尝它们。孩子需要吃10-15次才会真正吃下食物！

O 提供少量孩子喜欢的食物，并吃另一种食物。

P 让孩子在室内和室外愉快地玩耍，成为日常的一部分。孩子需要身体活动来健康成长。

Q 与孩子共度优质时光包括一起玩耍和没有电视或其他干扰的家庭用餐。

R 阅读关于食物和孩子们喜欢的活动的书籍。当孩子饥饿和饱腹时，与孩子谈论食物。

S 为孩子制定规律的进餐和零食时间。不要让孩子长时间挨饿。

T 让孩子知道，养育健康孩子的关键不是限制孩子能吃什么。户外活动、散步或骑自行车可以很有趣且健康。

U 利用进餐和零食时间作为学习健康饮食的机会。教孩子良好的营养对他们的身心健康很重要。

V 通常不需要补充维生素，但如果不确定，请咨询医生。

W 定期测量体重和身高，并将其记录在生长曲线图上，与您的医疗保健提供者一起。

X 向孩子解释他们的食欲，帮助他们吃得少一些。

Y 年幼的孩子感到沮丧时会吃得比大一点的孩子少。帮助孩子对食物感到舒适。

Z 给孩子吃一辈子健康的食物？这是开始向他们介绍各种健康食物的年龄。

Chinese (Traditional)
SOP Publication # 014251

如何餵養出一名健康的 3-5 歲學齡前兒童

A 健康的學齡前兒童始於健康的飲食習慣和身體活動習慣。

B 均衡的餐食包括來自所有食物組的各種食物：蔬菜、水果、穀物、奶製品和替代品、肉類和替代品。

C 加拿大食品指南包括來自四個食物組的食品：蔬菜、水果、穀物、奶製品和替代品、肉類和替代品。

D 不要強迫或賄賂孩子吃飯或吃某些食物。父母越強調食物，孩子越不願意吃。

E 一起吃飯應該是愉快和有趣的。全家人都要參與。

F 在孩子只吃幾種食物的時候，先安排任何活動。当孩子活躍、成長和健康的時候，他們更願意吃。

G 許多因素會影響孩子的成長。每個孩子都是不同的，會以不同的速度生長和發育。不要將孩子的成長與其他孩子進行比較。

H 許多孩子通過觀察父母吃飯來學習。與孩子一起吃飯，自己也吃，通過選擇多種食物。

I 最好的飲食是健康的飲食。健康的飲食和規律的身體活動是健康成長的關鍵。

J 果汁摄入量應限制在每天不超過120-150毫升（4-5盎司）。

K 製作各種健康的餐食，以攝入各種營養素，如新鮮水果、蔬菜和穀物、蛋白質和奶製品。

L 讓孩子探索食物，從健康的食物選擇中學習。

M 奶製品和替代品對成長很重要，是鈣的重要來源，但孩子可能不喜歡它們，並且有其他獲取鈣的方式。

N 新食物被反復提供會鼓勵孩子嘗試和品嚐它們。孩子需要吃10-15次才會真正吃下食物！

O 提供少量孩子喜歡的食物，並吃另一種食物。

P 讓孩子在室內和室外愉快地玩耍，成為日常的一部分。孩子需要身體活動來健康成長。

Q 與孩子共度優質時光包括一起玩耍和沒有電視或其他干擾的家庭用餐。

R 閱讀關於食物和孩子們喜歡的活動的書籍。当孩子飢餓和飽腹時，與孩子談論食物。

S 為孩子制定規律的進餐和零食時間。不要讓孩子長時間挨餓。

T 讓孩子知道，養育健康孩子的關鍵不是限制孩子能吃什么。戶外活動、散步或騎自行車可以很有趣且健康。

U 利用進餐和零食時間作為學習健康飲食的機會。教孩子良好的營養對他們的身心健康很重要。

V 通常不需要補充維生素，但如果不确定，請諮詢醫生。

W 定期測量體重和身高，並將其記錄在生長曲線圖上，與您的醫療保健提供者一起。

X 向孩子解釋他們的食慾，幫助他們吃得少一些。

Y 年幼的孩子感到沮喪時會吃得比大一點的孩子少。幫助孩子對食物感到舒適。

Z 給孩子吃一辈子健康的食物？這是開始向他們介紹各種健康食物的年齡。

Punjabi
SOP Publication # 014249

ਕਾਚ ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 3-5 ਸਾਲ ਦੀ ਸਿੱਖ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੜਕੇ ਨਾਲ ਠੁਕੇ ਪਾਠੀ

A ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਹੀ ਠੁਕੇ ਅਤੇ ਠੁਕੇ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

B ਸਹੀ ਠੁਕੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਠੁਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਗ੍ਰੇਨ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ, ਮਿਲਕ ਅਤੇ ਆਲਟਰਨੇਟਿਵਜ਼, ਮੀਟ ਅਤੇ ਆਲਟਰਨੇਟਿਵਜ਼।

C ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਠੁਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ, ਗ੍ਰੇਨ ਪ੍ਰੋਡਕਟਸ, ਮਿਲਕ ਅਤੇ ਆਲਟਰਨੇਟਿਵਜ਼, ਮੀਟ ਅਤੇ ਆਲਟਰਨੇਟਿਵਜ਼।

D ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਓ। ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

E ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

F ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

G ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

H ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

I ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

J ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

K ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

L ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

M ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

N ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

O ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

P ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

Q ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

R ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

S ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

T ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

U ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

V ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

W ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

X ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

Y ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

Z ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਠੁਕੇ ਠੁਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ।

Vietnamese
SOP Publication # 014250

How to Build a Healthy Preschooler

A Healthy preschooler starts with healthy eating and physical activity habits.

B Balanced meals include a variety of foods from all food groups: vegetables and fruit, grain products, milk and alternatives, meat and alternatives.

C Canada's Food Guide includes foods from the four food groups: vegetables and fruit, grain products, milk and alternatives, meat and alternatives.

D Don't pressure or bribe your child to eat or to eat certain foods. The more a parent stresses foods, the less likely a child is to eat them.

E Eating together should be enjoyable and fun for all ages and family.

F Front load any activities of the day when children are only eating a few kinds of foods. The parent and child will be more motivated to eat when active, growing and healthy.

G Growth is affected by many things. Each child is different and will grow and develop at an individual rate. Don't compare your child's growth to other children.

H Many children learn by watching a parent eat. Eat with your child and eat yourself by choosing a variety of foods.

I It is best to eat a diet of healthy foods. Healthy eating and regular physical activity are key to healthy growing children.

J Juice intake should be limited to no more than 120-150 mL (4-5 oz) a day.

K Make a variety of healthy meals to eat various nutrients such as fresh fruit, and vegetables, grains, proteins, and milk.

L Let your child explore their food to learn from the healthy choices you offer.

M Milk and Alternatives are important for growth and are an important source of calcium, but your child may not like them and have other ways to get their calcium.

N New foods that are offered over and over again will encourage children to try and taste them. It takes 10-15 times before they actually eat them!

O Offer a small amount of food your child likes, and eat another and mix foods of meats, chicken, fish, eggs, vegetables, fruits, grains, milk and alternatives.

P Playing actively indoors and outdoors should be fun and a regular part of your day. Children need to be physically active to grow up healthy.

Q Quality time with children includes playing active games together and eating family meals without TV or other distractions.

R Read about the foods and activities that children like to eat when they are hungry and full.

S Schedule breaks and snacks at regular times for children to eat. Don't let them go hungry for a long time.

T The key to raising a healthy child is not to limit what your child can eat. An outdoor game, a walk, or a bike ride can be fun and healthy.

U Use meal and snack times as a chance to learn about healthy eating. Teach your children that good nutrition is important for their health and well-being.

V Vitamin supplements are usually not necessary, but your doctor should be consulted if you are unsure.

W Weight and height measurements should be taken regularly and plotted on a growth chart with your health care provider.

X Explain your preschooler's appetite to help them eat less.

Y Young children who are upset eat less than older children. Help your child feel comfortable with their food.

Z Zucchini for life is a preschooler? This is the age when you can start introducing your child to a variety of healthy foods.

