

孩子的體重有越來越輕的傾向，過輕的缺點可能會有精神狀況差影響學習表現、跌倒較易受傷，及發生生長遲緩、心肺消化道疾病、免疫功能低下等機率較高，甚至影響智能發展，不可輕忽。

請您一起檢視孩子的飲習生活習慣

1. 均衡飲食，食物多樣化，不偏食。
2. 三餐定時定量，點心與正餐間隔，不吃精緻加工食物。
3. 天天蔬果 579，及選擇清淡的飲食，少吃高油、高糖、高鹽的食物。
4. 每天飲用二份奶，喝足白開水 1500 cc。
5. 多嚐試未接觸過或不喜歡的食物。
6. 隨時動一動增加食慾。
7. 以是均做到就需考量是否為病理因素。



孩子的體重有越來越輕的傾向，過輕的缺點可能會有精神狀況差影響學習表現、跌倒較易受傷，及發生生長遲緩、心肺消化道疾病、免疫功能低下等機率較高，甚至影響智能發展，不可輕忽。

請您一起檢視孩子的飲習生活習慣

1. 均衡飲食，食物多樣化，不偏食。
 2. 三餐定時定量，點心與正餐間隔，不吃精緻加工食物。
 3. 天天蔬果 579，及選擇清淡的飲食，少吃高油、高糖、高鹽的食物。
 4. 每天飲用二份奶，喝足白開水 1500 cc。
 5. 多嚐試未接觸過或不喜歡的食物。
 6. 隨時動一動增加食慾。
- 以是均做到就需考量是否為病理因素。



孩子的體重有越來越輕的傾向，過輕的缺點可能會有精神狀況差影響學習表現、跌倒較易受傷，及發生生長遲緩、心肺消化道疾病、免疫功能低下等機率較高，甚至影響智能發展，不可輕忽。

請您一起檢視孩子的飲習生活習慣

1. 均衡飲食，食物多樣化，不偏食。
 2. 三餐定時定量，點心與正餐間隔，不吃精緻加工食物。
 3. 天天蔬果 579，及選擇清淡的飲食，少吃高油、高糖、高鹽的食物。
 4. 每天飲用二份奶，喝足白開水 1500 cc。
 5. 多嚐試未接觸過或不喜歡的食物。
 6. 隨時動一動增加食慾。
- 以是均做到就需考量是否為病理因素。

