健康體位宣導

為持續維護貴子女的健康，請貴家長仍能於日常生活中，繼續協助保持良好的生活飲食習慣。於此再提供相關營養資料，作為輔助參考希望能有所助益。更期待因我們共同的努力，使貴子女能擁有正常健康的生長發育。

一、飲食要平衡，營養要平均分配在三餐中。

二、每天喝2至3杯牛奶，供給蛋白質、鈣質、維生素B，促進學童生長，防止齲齒。

三、早餐的營養必須均衡，並包括1份高蛋白質的食物。例如：牛奶1杯、荷包蛋1個或白煮蛋1個、饅頭1個、水果1份。

四、學童由於活動量大，學童除正餐外，可增加1~2次點心，尤其學童下午放學時可提供1次點心（最好是奶類製品）。

五、多喝開水促進正常排泄，維護健康。

六、每天要作適量運動，並且持之以恆。

七、不在吃飯時看電視，進餐的氣氛應和樂，避免在吃飯時間責罵學童。

小新國小關心您