

我會均衡飲食

小朋友停課在家要乖乖吃飯不挑食並且均衡飲食，才能讓你的頭好壯壯

長高高喔！。☺



請家人協助幼兒唸語文掛圖

營養跟著這樣做：

我的餐盤

聰明吃 營養跟著來



小朋友除了均衡飲食外，還需要多多喝水才能讓自己的身體更健康更強壯喔！

11~20 公斤幼兒	每日飲水量= $50\text{ml} \times \{\text{體重}(\text{kg}) - 10\} + 1000\text{ml}$	15 公斤幼兒每日飲水量就是 1250ml $(50 \times \{15 - 10\} + 1000 = 1250\text{ml})$
>20~80 公斤兒童	每日飲水量= $50\text{ml} \times \{\text{體重}(\text{kg}) - 20\} + 1500\text{ml}$ <u>但注意每日上限是 2400ml</u>	25 公斤幼兒每日飲水量就是 1600ml $(50 \times \{25 - 20\} + 1500 = 1600\text{ml})$

-想想看你是否能做到呢？



多喝水



不挑食

如果你有做到的，可以在上課的時候跟老師分享你有吃什麼食物喔！

2.請家長協助陪伴幼兒一起了解均衡飲食-兒童篇

<https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs&t=5s>

3.請家長協助陪伴幼兒進行每日的大腿肌肉活動-我的餐盤|口訣歌

<https://www.youtube.com/watch?v=metPfK4qfzo>

♥防疫最優先，做好防疫勤洗手，減少出門，戴口罩😊快樂家感謝您的配合😊