

幼兒是人類的希望、社會的未來，他們身心健康良好的發展，是社會經濟建設和發展的關鍵，而人體基本發育和良好健康體質的形成期正是在幼兒階段。因此，增強幼兒的體質，促使幼兒健康成長，是我們的責任。

體育發展局在2002年開展了澳門幼兒體質調查研究課題，對3~6歲幼兒的體質狀況進行監測。從這次監測的結果看來，澳門幼兒普遍存在有營養攝取不平衡、齲齒患病比例較高等問題。而在身體素質方面，則無論是力量、柔韌、速度、靈敏性或平衡能力等方面的發展均未及國內的幼兒，總體體質水平未如理想。

有見及此，體育發展局進行總統籌，聯同衛生局、教育暨青年局、社會工作局和澳門理工學院組成工作小組，針對澳門幼兒體質方面存在的問題，就各自範疇分別在幼兒的口腔衛生、飲食營養以及體育健身方面提出一些保健措施，並輯錄成這本手冊，旨在讓澳門廣大家長以及教師加強對幼兒保健的意識。希望藉著這本手冊的出版，能夠為家長提供一些幼兒保健的方法，並指導幼兒養成良好的生活習慣。衷心希望讀者們能夠從這本手冊中攝取到有益的營養和得到啟迪。

最後，鳴謝衛生局陳逸詩牙科醫生、尤淑瑤營養師及澳門理工學院體育暨運動高等學校張海莉老師分別為口腔保健篇、飲食營養篇及體育健身篇的內容供稿，使本手冊得以順利完成。

編者

## Prefácio

O futuro da humanidade e das sociedades, está nas mãos das crianças. Assim sendo, é fundamental que o equilíbrio entre o seu desenvolvimento físico e intelectual seja perfeito para que possam projectar todas as suas capacidades na construção de uma sociedade sólida e estável a todos os níveis. É na infância que se desenvolvem as principais qualidades físicas e é nessa fase que são criadas bases para um desenvolvimento motor sólido. Devemos, em conjunto, assumir a responsabilidade de promover e reforçar o desenvolvimento das qualidades físicas de forma a proporcionar um crescimento saudável das nossas crianças.

Em 2002, o Instituto do Desporto deu início a um estudo de avaliação da condição física da população infantil entre os três e os seis anos de idade. Dos resultados desta avaliação, podemos aferir que, nas crianças de Macau, são frequentes os desequilíbrios alimentares, sendo alta a taxa de jovens que apresentam cáries dentárias, para além de outros problemas. Quanto às qualidades físicas avaliadas, a força, a flexibilidade, a velocidade, os reflexos, o equilíbrio, entre outros factores, indicam níveis bastante mais baixos quando em comparação com crianças do resto da China, factor que revela níveis de condição física abaixo do desejado.

Tendo em conta estes indicadores, o Instituto do Desporto, criou em conjunto com a Direcção dos Serviços de Saúde, Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, Instituto de Acção Social e Instituto Politécnico de Macau, um grupo de trabalho com o objectivo de enfrentar estes desafios, formulando propostas e medidas que visam resolver os problemas de saúde da população infantil de Macau, nomeadamente quanto à higiene oral, alimentação, nutrição e condição física. O presente manual, baseado nestas propostas e medidas, tem por objectivo sensibilizar os pais e professores a prestar maior atenção ao desenvolvimento das crianças. Acreditamos estar a oferecer, através deste manual simples e pragmático, métodos para uma melhor orientação do crescimento e desenvolvimento das crianças, promovendo a criação de hábitos saudáveis.

Por fim, apresentamos agradecimentos ao Médico Dentista Chan Iat Si, ao nutricionista Iao Sok Soi, da DSS, e à professora Cheong Hol Lei, da Escola Superior de Educação Física e Desporto do IPM, responsáveis repectivamente pela redacção no presente manual, do Capítulo Saúde e Higiene Oral, do Capítulo Alimentação e Nutrição e do Capítulo de Exercícios Físicos.

O Editor



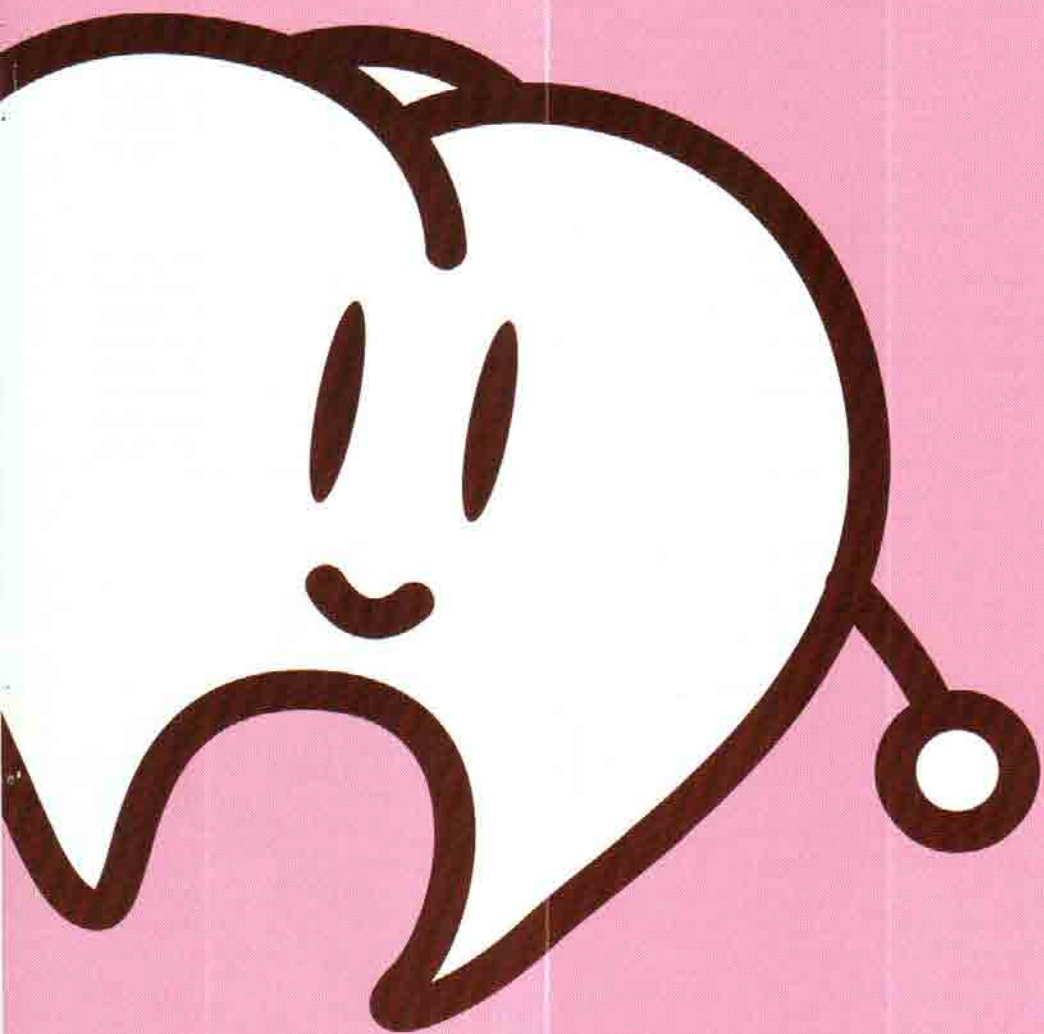
Manual da Condição Física das Crianças entre  
os Três e os Seis Anos de Idade

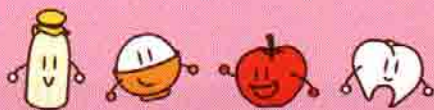
# Capítulo Saúde e Higiene Oral

口腔保健篇



3-6歲幼兒體操發展手冊





## 口腔保健篇

### Capítulo Saúde e Higiene Oral

#### 口腔衛生常識

#### Conhecimentos sobre a higiene Oral

#### 1. 澳門現在的蛀牙情況是怎麼樣？

澳門體育發展局於2002年進行的《澳門幼兒體質監測》中發現5歲的小朋友中蛀牙率達53.9%；而衛生局在2001年對六歲、九歲和十二歲的學生進行的口腔抽樣調查亦發現澳門每十個六歲的小朋友中就有八個有蛀牙，每一個有蛀牙的小朋友口中平均有四到五顆蛀了的乳牙。對12歲的小朋友而言，蛀牙率達75%，而且平均每人有2到3顆恆牙是蛀了的。比較1996年及2001年的口腔抽樣調查我們可以見到六歲和九歲的學生平均乳齒有蛀牙的情況現在已經減少了；但在九歲和十二歲的年齡組平均恆齒有蛀的情況並沒有明顯的改變。

#### 1. Em que estado se encontra a saúde oral em Macau?

Com o programa de Avaliação da Condição Física da População Infantil de Macau 2002, coordenado pelo Instituto do Desporto da RAEM, concluímos que a taxa de dentes cariados nas crianças com cinco anos de idade atinge 53,9%, enquanto um inquérito de saúde oral levado a cabo pela Serviços de Saúde em 2001 aos alunos de seis, nove e 12 anos de idade revelou que, em cada dez alunos com seis anos de idade, oito sofrem de cáries, e destes, cada um tem, em média, quatro a cinco dentes de leite cariados. Quanto aos alunos com 12 anos de idade, a taxa de dentes cariados atinge mesmo 75%, o que se traduz numa média de 2 a 3 dentes permanentes cariados. Em comparação com os inquéritos sobre saúde oral efectuados em 1996 e 2001, podemos aferir que a média per capita de dentes de leite cariados diminuiu nos alunos com 6 e 9 anos de idade, no entanto, não se verificou uma notória alteração quanto à média per capita de dentes permanentes cariados dos alunos de 9 e 12 anos de idade.

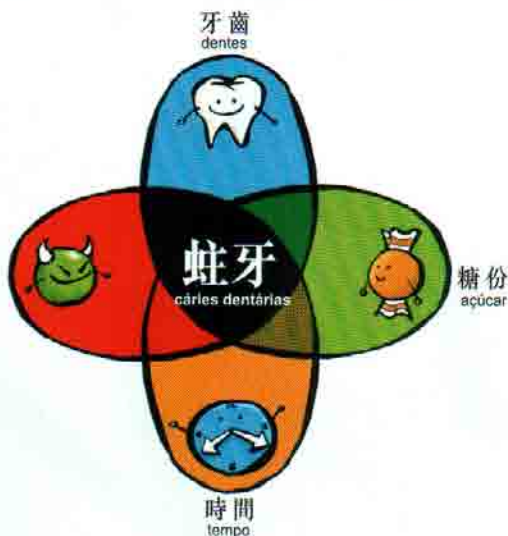
#### 2. 蛀牙是怎樣形成的？

我們的口腔在正常的狀況下存在著不同種類的細菌。當牙面上的這些細菌與糖接觸後就會產生酸，酸會侵害牙齒，經過了相當一段時間後就會破壞牙齒形成蛀齒。

#### 2. Quais o motivos das cáries dentárias?

Normalmente existem na boca diversos microrganismos, que segregam ácidos quando em contacto com alimentos mais ricos em açúcar. O ácido, por sua vez, prejudica os dentes, correndo a sua superfície, fenómeno mais conhecido por cárie.

細菌  
microrganismos



3-6歲 公力 體 不 具 果 建 手 冊

### 3. 如何預防蛀牙？

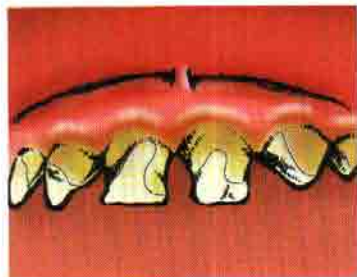
預防蛀牙主要是從三方面入手：增強牙齒的“體質”提供保護，減少含糖食物及除去牙齒表面的牙垢膜。這即是說需要對孩童的飲食習慣作出評估，使用氟藥片、含氟牙膏或含氟漱口水。

### 3. Como se previnem as cáries dentárias?

Uma prevenção eficaz contra a cárie dentária consiste em três aspectos: fornecer melhor protecção à saúde oral, comendo menos alimentos com elevados níveis de açúcar, verificar a formação de manchas na superfície de dentes. Ou seja, é necessário proceder a uma avaliação regular sobre os hábitos alimentares das crianças, e recomendar a utilização de comprimidos, dentífricos e outras soluções com flúor.

### 4. 什麼是奶瓶蛀？

奶瓶蛀牙症是一種發生在嬰幼兒身上的牙病，其特徵是乳牙蛀得很嚴重，上門牙及大牙會在很短時間內蛀掉，但下門牙則較少破壞，呈現全口普遍性蛀牙的情況。原因是嬰幼兒在臨睡前飲了含糖的奶製品，之後卻沒有清潔好牙齒便去睡；又或是母親把糖水、果汁或塗有蜜糖的奶咀給睡前的嬰幼兒吮吸，過甜的糖水長時間浸著牙齒而發生蛀牙。所以家長請不要讓嬰幼兒含著奶瓶的奶咀睡覺，以免弄到滿口蛀牙。



### 4. O que é a cárie de biberão?

A chamada cárie de biberão é uma doença oral, vulgar nas crianças que usam o biberão e que conduz a cáries graves de dentes de leite, sobretudo os dentes incisivos superiores e os dentes molares superiores que se deterioram com maior rapidez, enquanto os dentes incisivos inferiores enfrentam uma ameaça relativamente menor, podendo, no entanto, chegar a tal ponto que quase todos os dentes se encontram cariados. Esta cárie é causada nomeadamente pelo consumo de bebidas açucaradas e passar depois longos períodos (dormir) sem cuidar a higiene oral. Outro caso comum é adicionar mel ou outras substâncias doces à chupeta. Estas situações aceleram o aparecimento de cáries, por isso, cabe aos pais ter atenção a estes casos e evitar que aconteçam ou que se tomem hábitos.

### 5. 乳牙重要嗎？

乳牙在嬰兒半歲時開始長出，直至兩歲半左右完成所有乳牙的萌出。在兒童的生長發育過程中，乳牙擔當著很重要的角色。很多家長懷著不正確的觀念：“乳牙在未來是要換的，所以乳牙蛀掉都沒有關係”。其實這個觀念是錯的，因為恆牙齒列是要等到小孩子大概11或12歲才會完成。

譬如，有些不足六歲的小孩，蛀牙的程度竟然嚴重到只剩下幾個爛牙根，因此在恆牙還沒萌出的這幾年內，他們就沒有牙齒幫助進食而導致營養不良，發育不良，身材瘦小。而且，牙齒本身有幫助發音的功能，如果沒有良好的牙齒，發音和語言能力將會受阻。與此同時，嚴重的蛀牙通常伴隨著膿包、流膿和惡臭的發生，口腔因此就跟“垃圾場”一樣，以後新的恆牙要在一個“垃圾場”裡萌出，那麼，恆牙要健康的生長也實在很難呢！另外，如果小朋友又有牙痛的話，進食意願通常都很低，導致身體越來越瘦。

對於兒童心理發展方面，以上的情況是會直接影響這些小朋友發展良好的交際能力和自尊心的。所以保護乳牙是非常重要的，從第一顆牙齒長出的那天開始，家長就應該為小孩灌輸口腔衛生的觀念，例如幫他們刷牙，教導他們刷牙，以及多督促他們認真刷牙。



### 5. Qual a importância dos dentes de leite?

Os dentes de leite nascem geralmente aos seis meses de idade cessam o crescimento sensivelmente aos dois anos e meio de idade. Os dentes de leite desempenham um importante papel no desenvolvimento infantil. No entanto, muitos pais têm uma concepção errada ao pensar que como os dentes de leite não são permanentes, não atribuem qualquer importância às cáries nesses dentes. A verdade é que os dentes de leite são muito importantes, pois os dentes permanentes só completam o seu desenvolvimento cerca dos 11 ou 12 anos de idade.

Há mesmo algumas crianças com menos de seis anos de idade que já sofrem de graves cáries de tal modo que apenas sobrevivem as raízes dos dentes. Assim, durante crescimento dos dentes permanentes, não podem realizar uma alimentação suficiente e normal porque simplesmente não têm os dentes necessários. Isto pode conduzir a um deficiente desenvolvimento físico. Por outro lado, os dentes são essenciais para uma boa dicção, sem os dentes em bom estado, a dicção e a oralidade serão afectados. Às cáries graves estão também geralmente associados, outros sintomas, como pústulas que emitem odor, fenómeno conhecido por halitose, tornando a boca num verdadeiro viveiro de microrganismos. Tudo isto impede certamente um crescimento saudável dos dentes permanentes. A famosa "dor de dentes" causa efeitos secundários na vida das crianças, nomeadamente a falta de apetite, que conduz a um desenvolvimento débil.

Também é afectado o desenvolvimento psicológico, o mau estado dos dentes de leite, como acima mencionado, poderá exercer uma influência negativa sobre a capacidade de comunicação e a autoconfiança nas crianças.

As descrições anteriores ajudam-nos a compreender a importância dos dentes de leite. Assim os pais devem assumir a responsabilidade de educar e sensibilizar os seus filhos a cuidar da higiene oral e se possível ensinar e ajudá-los a escovar e cuidar os dentes com orgulho.

### 6. Flúor e a saúde dos dentes?

Flúor é uma substância natural, presente em alimentos, água, solo, etc. Flúor em quantidades convenientes contribui para prevenir as cáries e melhorar a qualidade dos dentes, tornando-os mais sólidos. O flúor pode ser absorvido via oral, através da utilização de soluções e dentífricos que contenham flúor, ou através da aplicação directa na superfície dos dentes pelo dentista. Os dentífricos, soluções e comprimidos com flúor, assim como a água canalizada com flúor são veículos de absorção de flúor pela via oral. Há várias formas de ter acesso ao flúor. No entanto, para superar o baixo teor de flúor na água potável, os médicos dos centros de saúde de Macau costumam receitar xarope ou comprimidos de flúor para as crianças, aconselhando ainda o uso de dentífricos ou xarope com flúor. Tal como acontece com suplementos vitamínicos, os pais devem dar aos filhos soluções e dentífricos que contenham flúor conforme a dose indicada pelo médico, durante os primeiros seis anos de vida.



### 6. Qual a relação entre o flúor e os dentes?

O flúor é uma substância natural, pode ser encontrada na água potável, solo, etc. O flúor em quantidades convenientes contribui para prevenir as cáries e melhorar a qualidade dos dentes, tornando-os mais sólidos. O flúor pode ser absorvido via oral, através da utilização de soluções e dentífricos que contenham flúor, ou através da aplicação directa na superfície dos dentes pelo dentista. Os dentífricos, soluções e comprimidos com flúor, assim como a água canalizada com flúor são veículos de absorção de flúor pela via oral. Há várias formas de ter acesso ao flúor. No entanto, para superar o baixo teor de flúor na água potável, os médicos dos centros de saúde de Macau costumam receitar xarope ou comprimidos de flúor para as crianças, aconselhando ainda o uso de dentífricos ou xarope com flúor. Tal como acontece com suplementos vitamínicos, os pais devem dar aos filhos soluções e dentífricos que contenham flúor conforme a dose indicada pelo médico, durante os primeiros seis anos de vida.

3-6歲 公力目 體斤斤 果建手冊

### 7. 牙溝封閉如何預防蛀牙？

蛀牙的好發部位通常位於磨牙的高溝部，而牙溝封閉就是由牙醫塗佈一層樹脂覆蓋於磨牙的高溝上以達到預防蛀牙的效果。第一顆恆磨牙萌出的時間非常早，它在六歲的時候就會萌出。由於該牙並沒替代任何乳牙，所以家長們誤以為它是乳牙，從而導致這些牙齒通常被忽略而引起蛀牙。恆牙的萌出時間如下表：

### 7. Como pode a selagem dos sulcos dos dentes molares prevenir a cárie?

Os sulcos existentes nos dentes, em especial nos dentes molares são os pontos mais susceptíveis ao aparecimento de cáries. A selagem destes sulcos consiste em aplicar uma camada de resina sobre os dentes molares, a fim de reforçar o combate às cáries. O primeiro molar permanente aparece muito cedo, aos seis anos de idade. Como este dente não substitui os dentes de leite, os pais muitas vezes não o conseguem distinguir de um dente de leite, não lhe prestando a devida atenção. O quadro seguinte explica as idades em que surgem dos dentes permanentes:

恆齒 <i>dentes permanentes</i>		中切齒 <i>Dente incisivo central</i>	
		側切齒 <i>Dente incisivo lateral</i>	
		尖齒 <i>Dentes canino</i>	
		第一前磨牙 <i>1.º dente molar frontal</i>	
		第二前磨牙 <i>2.º dente molar frontal</i>	
		第一磨牙 <i>1.º dente molar</i>	
		第二磨牙 <i>2.º dente molar</i>	
		第三磨牙 <i>3.º dente molar</i>	
		上牙弓 <i>Arcada dental superior</i> (anos de idade)	下牙弓 <i>Arcada dental inferior</i> (anos de idade)
中切牙	<i>Dente incisivo central</i>	7~8	6~7
側切牙	<i>Dente incisivo lateral</i>	8~9	7~8
尖牙	<i>Dentes canino</i>	11~12	9~10
第一前磨牙	<i>1.º dente molar frontal</i>	10~11	10~12
第二前磨牙	<i>2.º dente molar frontal</i>	10~12	11~12
第一磨牙	<i>1.º dente molar</i>	6~7	6~7
第二磨牙	<i>2.º dente molar</i>	12~13	11~13
第三磨牙	<i>3.º dente molar</i>	17~21	17~21



因為保護第一恆磨牙是非常重要的，所以在各衛生中心均會為澳門一、二年級小學生(6~8歲)提供一個名為牙溝封閉的計劃，各位家長在收到邀請信後請攜帶您的子女到指定的衛生中心接受該項預防蛀齒的服務。

Como a protecção do primeiro molar permanente é muito importante, os centros de saúde de Macau lançaram um programa de selantes de fissuras preventiva, cujos principais destinatários são as crianças (dos seis aos oito anos de idade) dos 1.º e 2.º anos do ensino primário. Ao receber o convite, os pais devem levar os seus filhos ao Centro de Saúde indicado, a fim de receber serviços de prevenção de cárie.



封閉前  
Antes da selagem preventiva.



封閉後  
Depois da selagem preventiva

#### 8. 那些食物對牙齒較為友善？

在我們日常的食物中大部份含糖分較高，如果長時間的進食含有蔗糖成份的食物是可以引起蛀牙的。這包括黏性的固體食物如餅乾、無花果、葡提子乾、水果蜜餞、罐頭水果、果醬、朱古力粟米片、糖果、蛋糕、蜜糖、麥芽糖等；一些流質的含糖食物如汽水、含糖果汁、雪糕和一些含糖的藥水亦會引起蛀牙。

在糖類當中，有一些是細菌不喜歡的，不易被細菌消化代謝的糖，例如果糖、乳糖、澱粉、馬鈴薯和代糖。

許多兒童都喜歡吃糖，糖可以破壞您的牙齒。但現在超級市場，您可以買到含有代糖的糖果、口香糖和汽水。通常這些商品都有如右圖的標誌，表示這些商品對牙齒不太造成傷害。例如在餐點或飯後咀嚼這類口香糖10~20分鐘可以刺激唾液的分泌，從而減少蛀牙的機會。



#### 8. Quais são os alimentos mais amigos dos dentes?

A maioria dos nossos alimentos contém alto teor de açúcar. Os hábitos alimentares que incluem alimentos ricos em açúcar proveniente da cana-de-açúcar, incluindo alimentos sólidos glutinosos: bolacha, figo seco, uva seca, compota, fruta enlatada, geleias, chocolate flocos de milho, caramelo, bolo, mel, maltose, entre outros e alimentos líquidos com açúcar: bebidas com gás, sumos com açúcar, gelados, entre outros.

Existem no entanto algumas variedades de açúcar cujos microorganismos não atacam, pois têm dificuldade na sua assimilação, como o açúcar de fruta (fructose), o açúcar do leite (lactose), o açúcar dos cereais (amidos), o açúcar da batata (fécula) e o açúcar substituinte (adoçante).

As crianças gostam de alimentos ricos em açúcar e doces, o que prejudica o desenvolvimento dos dentes. Nos supermercados podemos encontrar uma variedade de doces, pastilhas elásticas, bebidas gaseificadas, e outros alimentos com açúcar substituinte, devidamente identificados nos rótulos como se vê na gravura à direita, com um símbolo que indica que tais alimentos produzem um efeito menos nefasto nos dentes. O acto de mastigar uma pastilha elástica após as refeições pode aumentar a segregação de saliva, contribuindo assim para diminuir a susceptibilidade à cárie.



### 9. 刷牙及使用牙線的技术

當乳牙剛剛萌出，父母可以用濕的紗布或棉籤來清潔小孩的牙齒。到大約一歲半左右，便可選用一把細小和柔軟的牙刷幫他們刷牙。所用的軟毛牙刷大小應和兒童的口腔成比例。每天飯後，特別是在睡前應該刷牙。當兒童約3~4歲懂得用牙膏時，可以選用含氟的牙膏。別忘了也要刷一刷舌頭。由13歲開始應每天最少用一次牙線，它可以清潔牙刷刷不到的牙間隙。

#### 9. Cuidar os dentes com a escova e o fio dental

Os pais podem usar gaze ou algodão húmido para limpar os dentes de leite novos. Podem usar uma escova pequena e suave para limpar os dentes da criança. A escova a usar deve ter dimensões adequadas. É necessário escovar os dentes após as refeições e antes de dormir. As crianças dos três aos quatro anos de idade podem limpar os dentes com pasta dentífrica, de preferência com flúor. Não esquecer limpar a língua. A partir dos 13 anos de idade, as crianças devem usar fio dental, pelo menos uma vez por dia, pois o fio dental permite limpar zonas de difícil acesso onde a escova não chega.



刷牙的方法 / Cuidar os dentes com a escova



使用牙線的技术 / o fio dental

### 10. 定期檢查您的牙齒

養成每6個月或至少一年一次口腔檢查的習慣，以便對早期蛀齒進行治療從而避免整顆牙進一步的蛀壞。

#### 10. Exames regulares

Devem ser realizados exames odontológicos, de seis em seis meses, ou pelo menos uma vez por ano, por forma a descobrir e tratar precocemente os dentes, evitando o agravamento das cáries.



Manual de Condição Física das Crianças entre  
os Três e os Seis Anos de Idade

# Capítulo Alimentação e Nutrição

飲 食 營 養 篇



3-6歲幼兒體能發展手冊





## 飲食營養篇

### Capítulo Alimentação e Nutrição

(3~6歲幼兒飲食與營養/Alimentação e nutrição para crianças dos três aos seis anos de idade)

#### 一、3~6歲幼兒的生理特點

3~5歲幼兒生長發育漸趨平穩，每年體重約增2公斤，身高約增6~7公分，但5~6歲增長稍多，此時值學齡前期，新陳代謝旺盛，活動能力增強，腦和神經系統發育迅速，骨骼不斷鈣化，乳齒已出齊，6歲以後開始長出恆牙，咀嚼能力比0~3歲嬰幼兒增強，但不及換牙後的兒童，消化、吸收能力基本接近成人，可與家人共同進餐，但仍需給其細、軟、易消化和無刺激性食物。

#### I. Características físicas das crianças entre os três e os seis anos de idade

Dos três aos cinco anos de idade, o crescimento e desenvolvimento torna-se estável, com um aumento anual de cerca de dois quilos de peso e de seis a sete centímetros de altura. Entre os cinco e os seis anos de idade, esse aumento torna-se mais notório, coincide com a idade pré-escolar, altura em que o metabolismo se torna mais elevado, a capacidade de movimento torna-se mais complexa e eficiente, o sistema nervoso central e periférico e os ossos desenvolvem-se a um ritmo rápido, os dentes de leite já nasceram todos. A partir dos seis anos de idade, os dentes permanentes começam a nascer, este factor, nas crianças entre os três e os seis anos de idade, assegura uma maior capacidade de mastigação, assim, as crianças nesta faixa etária têm uma capacidade de digestão e assimilação de nutrientes aproximada à de um adulto, podendo fazer refeições normais. No entanto deve haver sempre o cuidado de dar às crianças alimentos pouco condimentados e cortados em pedacos pequenos de forma a facilitar a digestão.

#### 二、3~6歲幼兒的營養需要

3~6歲幼兒每日營養素的供給量可參考中國營養學會2000年修訂的，每日膳食中營養素參考攝入量，見下表：

#### II. Necessidades nutritivas das crianças entre os três e os seis anos de idade

Para as crianças desta idade, a quantidade diária de nutrientes está indicada no Quadro 1, tabela esta que foi elaborada de acordo com os critérios estabelecidos e actualizados pela Sociedade Chinesa de Nutrição em 2000.

3~6歲幼兒每日膳食中營養素參考攝入量 (DRIs)

Quadro 1 Quantidades diárias de nutrientes para crianças entre os três e os seis anos de idade (DRIs)

年齡(歲) Idade	能量MJ (kcal) Energia em: MJ (kcal)		蛋白質(g) Proteínas (g)		脂肪 g (動物性脂肪+植物性脂肪) g (animal + vegetal)	% da energia proveniente da gordura sobre o total da energia (g/100g)	鈣 (mg) Calcio (mg)	鐵 (mg) Ferro (mg)	鋅 (mg) Zinco (mg)	維生素A (μgRE) Vitamina A(μgRE)	維生素D (μg) Vitamina D(μg)	維生素E (mg) Vitamina E(mg)	維生素B1 (mg) Vitamina B1(mg)	維生素B2 (mg) Vitamina B2(mg)	煙酸 (mg) Niacina (mg)	維生素B6 (mg) Vitamina B6(mg)	維生素C (mg) Vitamina C(mg)	羣酸 (μg) Acido fólico (μg)	維生素B12 (μg) Vitamina B12(μg)
	男 Sexo masculino	女 Sexo feminino	男 Sexo masculino	女 Sexo feminino															
3~	5.64 (1350)	5.43 (1300)	45	45	30~35	600	12	12	500	10	4	0.6	0.6	6	0.5	60	150	0.9	
4~	8.08 (1450)	8.83 (1400)	50	50	30~35	800	12	12	500	10	5	0.7	0.7	7	0.6	70	200	1.2	
5~	6.70 (1600)	6.27 (1500)	55	55	30~35	800	12	12	500	10	5	0.7	0.7	7	0.6	70	200	1.2	
6~	7.10 (1700)	6.76 (1600)	55	55	30~35	800	12	12	600	10	5	0.7	0.7	7	0.6	70	200	1.2	

3-6歲幼兒每日應進食的五大類食物

### 三、幼兒膳食指南

應養成良好的飲食習慣，不挑食、不偏食、不暴飲暴食，每日三餐一點，再加水果，注意補充魚類、蛋類、肉類和豆類食物，最少每日飲一杯奶，營養素及能量要供給充足。

### III. Guia da alimentação da criança

A criação de bons hábitos alimentares está na base de um desenvolvimento sólido e equilibrado, nesse sentido devemos educar as crianças a comer de tudo um pouco, alertar para os benefícios de cada alimento, evitar que comam ou bebam demasiado, garantir no mínimo 3 refeições e acrescentar diariamente uma refeição leve com fruta. Comer muito peixe, ovo, carne e leguminosas, beber um copo de leite diário. Se forem cumpridos estes bons hábitos o fornecimento de nutrientes e energia será o ideal.

### 四、3~6歲幼兒每天應進食的五大類食物

第一類：是穀類及薯類，如米、麵、雜糧、馬鈴薯、紅薯、木薯等等，主要含有大量的碳水化合物，也含有蛋白質、少量脂肪、礦物質和B族維生素。

第二類：是動物性食物，如雞、鴨、魚、肉、奶、蛋、蝦、貝等，主要含蛋白質，也含有脂肪、礦物質、維生素A和B族維生素等。

第三類：是大豆及其他乾豆製品，含有優質蛋白質、脂肪、膳食纖維。

第四類：是蔬菜及水果，包括鮮豆、根莖、茄果等，主要提供膳食纖維、礦物質、維生素C和胡蘿蔔素。

第五類：是純熱能食物，包括動、植物油、澱粉、食糖和酒，主要提供能量，植物油還可提供維生素E和必需脂肪酸。

由此可以看出，各種食物都有不同的營養特點，必需合理搭配，才能得到全面營養。每天飲食中應包括多種多樣的食品，各類食品的攝入量要有一個合適的比例，才能滿足身體對各種營養素的需要。我國古代醫家就主張均衡飲食，《黃帝內經》提出飲食要“五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣”用現代營養學觀點來說，飲食必須以穀、畜、奶、蛋、禽、魚、菜、果等食物互相搭配，才能滿足人體的營養需要。

### IV. Cinco variedades de alimentos que devem ser ingeridos diariamente

Grãos e tubérculos: arroz, farinha de trigo, cereais diversos, batata, batata doce e mandioca, que são alimentos que contêm hidratos de carbono em grande quantidade, proteínas e óleos em pequena quantidade, assim como substâncias minerais e vitaminas do complexo B.

Carne e peixe: frango, pato, peixe, carne de gado, leite, ovos, marisco, entre outros, contêm alto teor de proteína, para além de gordura e substâncias minerais e vitaminas A e B.

Leguminosas e frutos secos: são alimentos com proteína de boa qualidade, gordura e fibra alimentar.

Vegetais e fruta: vegetais, frutas, grãos, tubérculos e frutos, fornecem fibra alimentar, substâncias minerais, vitamina C e caroteno.

Gorduras, óleos e açúcares incluindo óleo vegetal, fécula, e licor, que fornecem principalmente calorias sem valor nutritivo. O óleo vegetal pode fornecer ainda vitamina E e ácido alifático.

Todos os alimentos têm características específicas, por isso, devemos tirar proveito de todos eles e tentar combinar as suas propriedades com o objectivo de conseguir uma alimentação equilibrada e completa. Todos os dias devemos ingerir alimentos diversificados, e cada grupo alimentar deve estar presente em quantidade adequada, a fim de fornecer os nutrientes necessários ao desenvolvimento do corpo. A milenar medicina chinesa preconiza a importância de um equilíbrio alimentar. O Huangdi Neijing (livro de medicina interna do Imperador Vong) explica que "os cinco cereais são nutritivos, os cinco frutos são alimentos auxiliares, as 5 carnes são benéficas, os cinco vegetais são complementares e uma devida combinação deles ao nível do cheiro e sabor contribui para o vigor", ou seja, do ponto de vista da nutrição moderna, uma alimentação ideal deve-se basear na combinação de diversos alimentos, como cereais, carne de gado e aves, leite, ovo, peixe, legumes e fruta, com o objectivo de satisfazer as necessidades de nutrição do desenvolvimento do corpo humano.



五、3~6歲幼兒每天食物參考攝入量

V. Quantidades diárias para as crianças dos três aos seis anos de idade

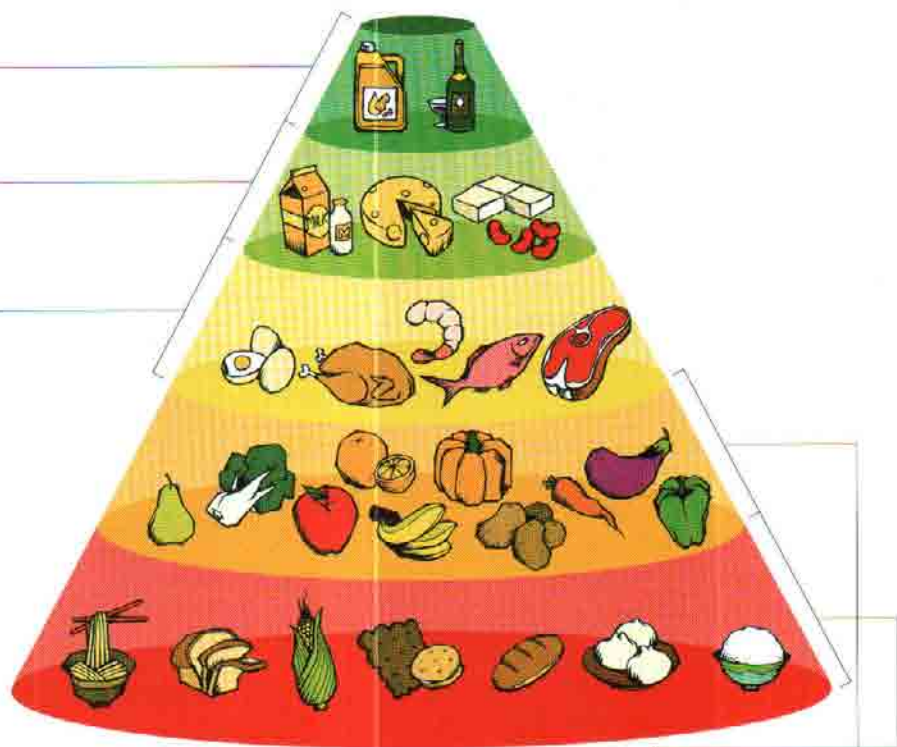
糧食 Cereais	150~250克 (g)
牛奶或豆漿 Leite ou de leite de soja	250毫升 (ml)
豆類及其製品 Soja, grãos e derivados	30~50克 (g)
魚禽畜臟腑血 Peixe, ave, carne de gado, vísceras e sangue	50~75克 (g)
蛋類 Ovos	50克(一個) g(um ovo)
蔬菜 Legumes	150~300克 (g) (其中1/3應為深色蔬菜) (um terço deve ser de folhas cor verde escura)
水果 Fruta	100~200克 (半個~1個) g(meio~um)
植物油 Óleo vegetal	10~15克 (g)
食糖 Açúcar	10克 (g)

以上膳食可提供蛋白質45~55克，能量5.9~6.3MJ (1400~1500 kcal) 。

Os alimentos acima indicados podem fornecer 45 a 55 g de proteína o que se traduz em termos energéticos em 5,9 a 6,3 MJ (1400~1500 kcal).

## 3~6歲幼兒平衡膳食金字塔

Pirâmide da alimentação equilibrada das crianças entre os três e os seis anos de idade



油脂類/10-15克

Óleos 10-15 g

奶類及其製品/250毫升

Leite e seus derivados 250 ml

豆類及其製品/30-50克

Soja, feijões e seus derivados 30-50 g

畜禽肉類/25-50克

Carne de gado e aves 25-50 g

魚蝦類/25克

Peixe e marisco 25 g

蛋類/50克

Ovos 50 g

蔬菜類/150-300克

Legumes 150-300 g

水果類/100-200克

Fruta 100-200 g

穀類/150-250克

Grãos 150-250 g



各餐食物選擇對照表

各餐應減少進食的食物		各餐較佳選擇的食物			
早餐	派、雞包、雞尾包	早餐	全麥麵包、三文治 (吞拿魚、蕃茄、蛋)		
	漢堡包、炸薯餅		粟米片、燕麥片、卜卜米、即沖麥片		
	酥皮食物、油條等		粥/湯粉麵加瘦肉絲、青菜		
	火腿、紅腸、香腸、牛油		低脂芝士、芝麻醬		
	點心、煎蛋、午餐肉		煮雞蛋或鴨蛋		
	煉奶、加糖果汁		鮮奶、鮮榨果汁、豆漿、低脂奶		
小食	甜餅乾、油膩餅乾 (消化餅、曲奇餅、夾心餅、威化餅)	小食	梳打餅、高纖餅、馬利餅、水泡餅、蘇打餅乾、克力架、茶餅		
	蛋糕、薄餅		水果(香蕉、蘋果、橙、西瓜、奇異果等)		
	炸雞、炸薯條		玉米、蕃薯		
	牛油、忌廉、奶油等製成品		蕃茄、紅蘿蔔仔、玉米莖、黃瓜條		
	薯片、鹽焗花生等果仁		雜菜沙律 (採用紅腰豆、三角豆，用低脂沙律醬或用醋與少量橄欖油)		
	糖、糖果、朱古力		低脂乳酪		
	雪糕、雪條、加糖果汁		低脂或脫脂奶、鮮果汁、豆漿、開水		
	汽水、加糖飲料、多糖的甜品		少糖的甜品，如紅豆沙、腐竹糖水		
	午、晚餐		炒粉、麵、炒飯、即食麵、伊麵	午、晚餐	糙米或小米混入白米煮的水飯或煮麵條或全麥麵包
			肥豬肉、肥牛肉、排骨		新鮮瘦肉類 (去肥肉)，如：去皮雞肉/瘦牛肉/瘦豬肉/魚、蝦
油炸食品如炸雞翼、炸雞腿		蔬菜 (先洗後切，急火快炒)，如油菜心、西蘭花/白菜等黃綠色蔬菜為主			
罐頭食物如鹹牛肉、午餐肉等		豆腐、豆腐乾、腐竹、乾豆類			
醃製食物如香腸、臘腸、火腿等		蘑菇、冬菇、紫菜、海帶等菌藻類			
含人造色素或防腐劑食物		蝦米蒸水蛋			
加糖果汁、汽水、加糖飲料		瓜菜煮魚或瘦肉湯或番茄蛋花湯			
牛骨/牛尾湯，豬骨湯		菜籽油(芥花籽油)、粟米油、花生油等 (適量)			
豬油、雞油		餐後補充水分及水與			



3-6歳 食生活 指導 冊子 2冊 目録

### Lista de alimentos para as refeições

Alimentos a evitar		Alimentos recomendados	
Pequeno almoço	Pão cozido a vapor com recheio doce	Pequeno almoço	Pão de farinha integral, sanduiche (com atum, tomate e ovo)
	Hambúrger, batata frita		Flocos de milho e de aveia, macarrão, flocos de trigo instantâneos
	Bolo, <i>lao Tio</i> (massa frita), e similares		Sopa de arroz ou massa de farinha ou fécula, em caldo e com fitas de carne magra e vegetais
	Presunto, chouriço, enchidos diversos, manteiga		Queijo magro, pasta de sésamo
	Bolos e pastéis diversos, ovo frito, bolos de carne		Ovo de galinha ou pato, cozido
	Leite condensado, sumos com açúcar		Leite fresco, sumo fresco, leite de soja, leite magro
Refeição leve	Bolachas doces, bolachas oleosas diversas (Bolacha digestivas, bolacha com recheio)	Refeição leve	Bolachas, bolacha com alto teor de fibras, <i>Ma Lei Peng</i> (bolacha doce), bolacha <i>Hak Lei Ka</i> (uma bolacha salgada), bolachas diversas
	Bolo com ovo, pastéis		Frutas (banana, maçã, laranja, melancia e quivi)
	Frango frito, batatas fritas		Milho, batata doce
	Manteiga, queijo, molhos		Tomate, cenoura, espiga de milho, pepino
	Batatas fritas de pacote, amendoim salgado e cozido		Salada de legumes diversos (com feijões, creme de salada magro, ou vinagre e um pouco de azeite)
	Açúcar, doces, chocolate		Queijo magro
	Compotas diversas, sumos com açúcar		Leite magro, sumo fresco, leite de soja, água fervida
	Sumos gaseificados, bebidas doces, doces com muito açúcar		Doces com pouco açúcar como puré de feijão vermelho, pele de queijo de soja em calda doce
Almoço e jantar	Massas fritas de fécula e de farinha de trigo, arroz frito, massa instantânea, <i>I Min</i>	Almoço e jantar	Arroz integral ou milho miúdo, ou massa de farinha, ou pão de farinha integral
	Carne de porco gorda, carne bovina gorda		Carne fresca sem gordura, como frango sem pele, ou carne de vaca ou de porco magra, ou peixe e mnsco
	Asas e pernas de frango fritas		Legumes (a lavar primeiro, e depois cortar e cozinhar), como colza, couve-flor, couve chinesa, e outros vegetais de folhas verdes
	Alimentos enlatados como carne bovina salgada e bolo de carne		Queijo de soja, queijo de soja seco, pele de queijo de soja, feijões secos diversos
	Alimentos salgados e curados, com corantes sintéticos ou substâncias conservantes, como chouriço, enchidos diversos e presunto		Cogumelos diversos, algas, algas castanha, fungos e algas diversas
	Sumo com açúcar, bebidas gaseificadas, bebida com açúcar		Ovo mexido com miolo de camarão seco, cozido a vapor
	Caldo de ossos de vaca ou porco, caldo de rabo de boi		Caldo de peixe com pepino ou outros frutos semelhantes, ou caldo de carne magra, ou caldo de tomate e ovo mexido
	Óleo extraído da carne de porco ou frango		Óleo de colza, óleo de milho, óleo de amendoim (em quantidade conveniente)
	Beber água e comer fruta após a refeição		



## 六、為孩子選擇健康小食的十項原則

1. 要考慮吃零食的時間、品種和份量是否會影響正餐食慾。例如，餐前吃糖果或喝汽水等甜食會明顯影響食慾。

2. 要識別零食是否符合衛生。要注意零食是否含有超過標準安全限量的香精、色素、添加劑、膨化劑、糖精、味精等，使食物呈現鮮艷的色澤的人工色素多數是以煤焦油為原料的化學合成物，對人體沒有任何營養價值，香精亦是化學物質與酒精配制而成，糖精也是化學合成品。而且，色素、香精、糖精等常被超標、超量使用，使食品色澤鮮艷、香甜誘人，然而它們對人體是有一定的毒性，特別是嬰幼兒體內器官發育未完善，肝臟解毒功能和腎臟的排泄功能較差，危害更大。例如，很多市場所售之果凍不是用水果製成，而是用凝膠劑（海藻酸鈉、瓊脂等）加上人工色素、香精、甜味劑、酸味劑等配製而成。海藻酸鈉雖來自海藻等植物，但在提取過程中經酸、鹼和漂白處理後，原有維生素和礦物質等營養成份已經流失。大量食用海藻酸鈉、瓊脂等，會影響人體吸收蛋白質、脂肪，尤其是鐵、鋅等元素。

3. 要選擇營養價值高的飲食。應以五穀、蔬果及天然食物為主，配合多元化的選擇，適量加入一些豆、奶、蛋等，健康的小食有：

- (1). 穀類：全麥麵包、煮嫩玉米、煨番薯、燕麥片、高纖維餅乾、梳打餅乾、粥、粉、麵等以補充體力。
- (2). 新鮮蔬菜和水果：番茄、黃瓜、木瓜、蘋果、梨、橙、香蕉、葡萄、柑、芒果等，可增加攝入維生素、礦物質和膳食纖維。
- (3). 豆、奶及其製品：無糖豆奶或豆腐花、無糖低脂或脫脂牛奶、酸乳酪及低脂芝士等，可增加鈣質及蛋白質。
- (4). 其他：無加糖的乾果，如葡萄乾、杏乾、煮花生、核桃，未經鹽焗的果仁等天然食物或煮雞蛋。
- (5). 飲料：最好喝清水、開水略涼至溫度適宜最好。不加糖的鮮榨果汁也可以，但比吃新鮮水果少些膳食纖維。

4. 選擇含糖少的零食。防止產生龋齒，不要吃糖果、朱古力、口香糖、泡泡糖、糕餅及雪條、雪糕等，不要喝含糖份高的飲料。如汽水和各種甜味飲料、加糖果汁等。

5. 選擇含脂肪少的小食。以免發生肥胖，不要吃油炸食品，如炸雞腿、炸雞翅、炸薯條、炸蝦片、炸蝦條、炸果仁、炸咖喱角、炸春卷、炸雲吞，即食麵等。

6. 不要以過鹹、醃製或燒烤的食物作零食。不要吃香腸、午餐肉、火腿、魚丸(魚蛋)、燒烤豬肉乾、烤牛肉乾、魷魚絲，即食紫菜(含味精)，烤羊肉串，烤魷魚等。

7. 家裡不宜貯存大量的零食，減少吃零食的誘惑。零食也不可存放太久，以防變質，過期變質的食品不可再吃。

8. 要避免一邊溫習或看電視，一邊吃零食，以免進食過多零食。

9. 不要購買街邊無牌熟食小販的食物作零食。因這些食物的衛生沒有保障，在路邊灰塵滾滾的環境下進食亦不衛生，小朋友容易吃下受細菌污染的食物而發生腸胃炎或食物中毒。

10. 教師及家長應教導小朋友注重個人衛生，進食前和如廁後都要洗手。

希望大家為孩子選擇適當的健康小食補充體力，以促進孩子的健康。

3-6歲兒童不宜食

## VI. Dez preocupações na escolha de guloseimas saudáveis para as crianças

1. É necessário considerar o horário, a variedade e a quantidade de guloseimas, visto que podem afectar o apetite. Por exemplo, comer doces ou tomar bebidas gasificadas antes das refeições pode exercer influência sobre o apetite.
2. É necessário verificar o estado de conservação das guloseimas, verificando por exemplo se as quantidades de corantes, aditivos, sabores artificiais, agentes tumefacientes, sacarina e glutamato monossódico ultrapassam os limites legais. Os corantes sintéticos, que tornam os alimentos mais coloridos e atraentes, são produtos químicos geralmente extraídos de alcatrão de hulha, que não fornecem nenhum nutriente ao corpo humano. Os sabores artificiais são uma combinação de substâncias químicas e álcool. A sacarina é outro produto químico. Os corantes, os sabores artificiais e a sacarina são muitas vezes usados em quantidades superiores ao normal, fazendo com que os alimentos tenham uma aparência mais colorida e atraente, com aromas mais fortes e mais doces, mas no entanto, todos estes produtos causam malefícios ao corpo humano, sobretudo nas crianças, cujos órgãos não se encontram completamente desenvolvidos, nomeadamente as funções renais e hepática. A gelatina de fruta que se encontra à venda, na maior parte dos casos nem é composta por fruta mas sim por um produto que combina uma gelatina (geralmente sódio de sargaços e ágar-ágar – ambos algas marinhas), corantes sintéticos, sabores artificiais, aditivos, adoçante e aditivos acidificantes. Embora extraído dos sargaços ou outras algas, o sódio de sargaços perde vitaminas e substâncias minerais no processo de extracção devido à acção do ácido e alcali. A ingestão de sódio de sargaços ou ágar-ágar em grande quantidade pode afectar a assimilação de proteínas, gorduras, ferro, zinco e outros elementos.
3. É necessário escolher alimentos com valor nutritivo. Os grãos, vegetais, a fruta e outros alimentos naturais devem ser os principais alimentos, acompanhados de feijão, leite e ovos. Os seguintes alimentos são guloseimas saudáveis:
  - (a) Grãos: pão de farinha integral, milho tenro cozido, batata doce assada, flocos de aveia, bolachas com fibra, sopa de arroz, massa de farinha e fécula, são alimentos ricos em hidratos de carbono que restabelecem a energia física;
  - (b) Vegetais e fruta fresca: tomate, pepino, papaia, maçã, pêra, banana, uva, laranja, manga, entre outros, são ótima fonte vitaminas, minerais e fibras alimentares;
  - (c) Soja, feijões, leite e seus derivados: leite de soja sem açúcar, requeijão de soja sem açúcar, leite bovino magro e sem açúcar, requeijão, queijo magro, são boas fontes de cálcio e proteínas;
  - (d) Outros: frutas secas, como uva seca, damasco seco, amendoim cozido, ovo, e outros alimentos naturais;
  - (e) Bebidas: deve-se beber água fervida à temperatura ambiente, ou sumo de fruta fresco sem adicionar açúcar, contém menos fibra que a fruta fresca.
4. Comer guloseimas com pouco açúcar. Para evitar cáries nos dentes, não se deve comer doces, chocolates, pastilha elástica, bolos, pasteis, gelados, sumos gasificados, sumos com açúcar e outras bebidas com açúcar.
5. Escolher guloseimas com pouca gordura. Para evitar a obesidade deve-se evitar comer fritos, como perna e asa de frango fritas, batata frita, hóstias de camarão fritas, Ka Lei Kok frito, crepes fritos, Wan Tan frito, massa instantânea.
6. Evitar alimentos salgados, curados ou fumados. Não comer chouriço, enchidos, bolo de carne, presunto, ovos de peixe, carne de porco ou vaca, seca e assada, lula seca, algas secas (que contém glutamato de monossódio), espetadas de carne de cabra, lula assada.
7. Evitar armazenar guloseimas em casa, desta forma evita o acesso fácil a este tipo de alimentos.
8. Não ingerir guloseimas enquanto estuda ou vê televisão porque acaba por consumir quantidades superiores ao que deve.
9. Evite consumir guloseimas dos vendilhões ambulantes sem licença, pois os alimentos assim adquiridos não têm qualquer garantia de higiene e qualidade, por outro lado, estes alimentos estão em permanente contacto com a poluição que aumenta a probabilidade de contrair doenças gastrintestinais e intoxicação alimentar.
10. Os professores e pais devem aconselhar as crianças a tomarem maior atenção à higiene, lavando as mãos sempre que possível, antes das refeições e depois de usar a casa de banho.

Assim esperamos que os pais sejam conscientes quando oferecem guloseimas às crianças.



## 小食一覽表

可經常選吃的小食	應盡量少吃的小食
全麥麵包	糖果、涼果、朱古力
高纖維餅乾	忌廉蛋糕、酥皮糕餅
蘇打餅乾、手指餅乾(條)	夾心餅乾、甜餅乾
葡萄乾(提子)麵包、餐包、法國麵包	曲奇餅
紙包蛋糕	即食麵
粥、粉、麵條、蒸饅頭	肥膩或煎炸點心 ( 咖喱角、春卷、炸芋角、炸雲吞 )
穀類早餐如粟米片、麥片	香腸、臘味、午餐肉
三明治 ( 選用全麥麵包，多菜， 適量肉及不加沙律醬 )	炸薯片、炸薯條、炸蝦條、炸蝦片
新鮮蔬果 ( 蕃茄、黃瓜、胡蘿蔔、 綠葉蔬菜及水果 )	炸雞翼、炸雞腿、魚丸(魚蛋)
豆腐腦(花)、豆腐、純豆漿或低糖豆漿	牛肉乾、豬肉乾、魷魚絲、即食紫菜
煮玉米、烤蕃薯	汽水、含糖飲料、奶茶、奶啡
未經鹽焗的果仁、煮花生	雪糕、雪條
鮮榨果汁、純果汁	加糖的果汁 ( 如紙包果味飲料 )
不加糖的乾果 ( 葡萄乾、西梅、杏脯 )	奇妙醬、沙律醬
低脂或脫脂奶、芝士、酸乳酪	臭豆腐、五香豆腐類
煮蛋、茶葉蛋	鹽焗或油炸果仁
溫或涼開水	

3-6歲公為兒童飲食指南

### Lista de alimentos

Alimentos que se podem ingerir regularmente	Guloseimas que se devem ingerir com precaução
Pão integral	Doces, compotas, chocolates
Bolachas com fibra	Bolos com creme e outros bolos
Bolacha secas	Bolachas com recheio, bolachas doce
Pão com passas, pão de mesa, <i>bagette</i>	Bolachas recheadas
Bolo embrulhado em papel	Massa instantânea
Sopa de arroz, massa de farinha ou fécula, pão cozido a vapor	Alimentos ricos em gordura e fritos ( <i>Ka Lei Kok</i> , crepes de vegetais, <i>Wu Kok frito</i> , <i>Wan Tan frito</i> )
Cereais para pequeno almoço, como flocos de milho e de trigo	Salsicha, Presunto, bolos de carne
Sanduíches (pão integral, mais vegetais e menos carne, sem molho de salada ou outros)	Batatas fritas de pacote, batata fritas, hóstias de camarão fritas
Vegetais e fruta fresca (tomate, pepino, cenoura, vegetais de folhas verdes e fruta)	Asas e pernas de frango fritas, ovos de peixe
Requeijão de soja, queijo de soja Leite de soja, sem açúcar ou com pouco açúcar	Carne vaca e porco seca, lula seca, algas secas
Milho cozido, batata doce assada	Bebidas gaseificadas, bebidas com açúcar, leite com chá, leite com café
Amendoim cozido	Gelados
Sumo fresco, sumo natural	Sumo com açúcar, como bebidas pacotes de cartão
Frutos secos sem açúcar (uvas secas, ameixa seca)	Molhos de salada, sobretudo <i>Kai Mio Cheong</i>
Leite magro, queijo, requeijão	Queijo de soja fermentado, queijo de soja
Ovo cozido, ovo cozido em chá	Sementes de frutas cozidas com sal ou fritas
Água fervida à temperatura ambiente	



### 七、怎樣正確地為孩子選擇飲料？

由於市面上的水和飲料的品種繁多，有的家長不知給孩子喝甚麼好，特別是很多飲料色、香、味俱全，特別吸引孩子，面對各式冷飲，幼兒常會吵著要喝各種冷飲，可是幼兒自制能力較差，胃腸功能又相對較弱，若無節制地暴飲冷飲，會極易造成腹痛、喉痙攣、氣管炎、咽喉疼痛、聲音嘶啞，有的甚至出現張口吃力，下頷麻木，嚴重時牙關緊閉，渾身發抖等。因此，孩子暴飲冷飲會危害健康，家長們應高度重視。

那麼，各種飲料對幼兒有甚麼影響？一般市售飲料有碳酸飲料、果汁飲料和果味飲料。這些飲料一般含有糖、香精、色素及防腐劑，用它來代替開水是不可取的，就連一般認為較好的果汁飲料也不宜當水喝。果汁飲料是由一定量的果汁加入人工色素、香精、糖和水份等成份組成。過量的人工色素容易沉著在消化道黏膜，還會影響體內多種酶的功能，長此下去將導致蛋白質、維生素、礦物質攝入不足，對幼兒的生長發育不利。對人體來說，用於補充水分的飲料應該具有與人體的體液相同滲透壓的等滲溶液或低滲溶液，如白開水，淡鹽水。這是最經濟實惠又解渴的飲料。因為如果飲用高濃度或高糖度的高滲飲料，反而會加劇體內脫水，其後果是事與願違，適得其反，並不解渴。此外，每百毫升上述飲料可提供40-100仟卡熱能，過多地飲用，不但易形成齲齒，還會增加體重。有的家長以為喝這些飲料可增加營養。實際上，甜飲料喝得過多，胃口反而不好，特別是在飯前飲用，正餐的食量就會減少，反而影響孩子對各種必需營養素的吸收。

那麼，家長應該怎樣正確地給孩子喝水呢？首先，要選用溫度適宜（攝氏15~25度）的白開水，就是指水煮開後自然晾涼即可，又經濟又實惠，解渴效果最好。我們小時候，父母親總為我們準備好涼開水放在水壺中帶去學校慢慢喝。尤其要避免飲用與體溫相差過份懸殊的飲料或飲水，如冰凍飲料。雖然低溫飲料在炎熱的夏天入口較爽快，但它將強烈刺激人體的消化道，不僅會影響消化功能，而且容易引起腹瀉。夏天沖些淡紅茶、綠茶或菊花的茶水喝也很解渴，或者煮些綠豆湯或西瓜皮熬製的翠衣湯也是民間很好的飲料，它既可以補充水份；又可補充維生素和礦物質，可謂一舉兩得。此外，要採用少量多次，適時飲水的方法，一般每次飲水1~2杯即可。盡量避免口渴時一次性超量飲水，那樣，容易引起人體內體液濃度變化，而可能產生不良的後果。希望家長們為孩子的健康著想，不要再選就孩子，不要再給孩子喝市售的各種汽水和果汁、果味飲料，讓孩子用少量多次的方法喝溫的或涼的開水。



3-6 岁 儿童 每日 饮 水 量 建 议 手 册

## VII. Como escolher bebidas para as crianças?

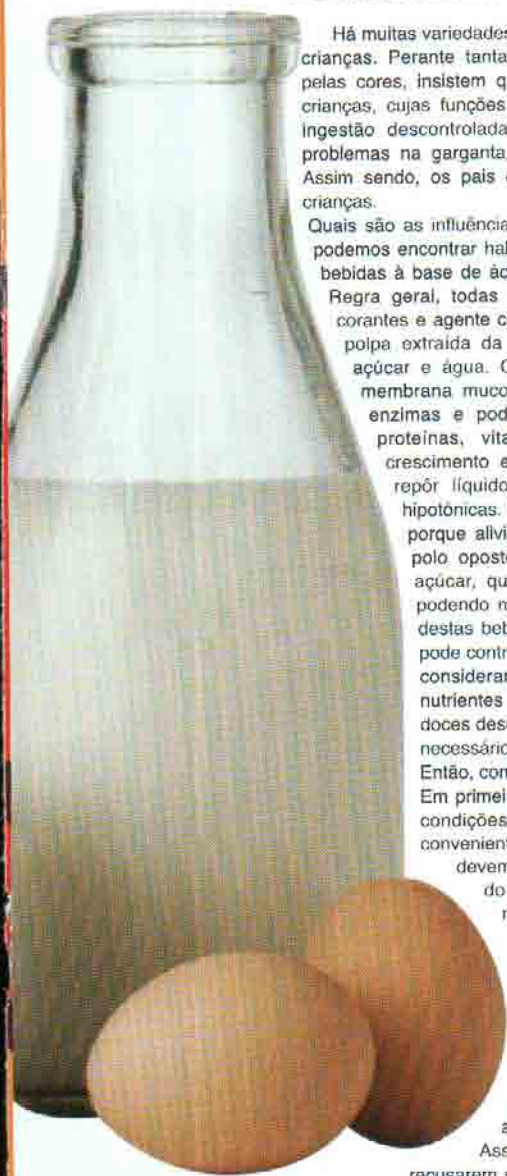
Há muitas variedades de bebidas mas nem todas são as mais convenientes para as crianças. Perante tantas bebidas tão coloridas e atraentes, as crianças, atraídas pelas cores, insistem que as querem consumir. Estas bebidas podem causar, nas crianças, cujas funções gastrintestinais são ainda fracas, problemas resultantes da ingestão descontrolada de bebidas tipo refresco, tais como dores abdominais, problemas na garganta, laringites ou faringites, rouquidão e maxilas entorpecidas. Assim sendo, os pais devem prestar atenção a esta grave ameaça à saúde das crianças.

Quais são as influências das bebidas sobre a saúde das crianças? As bebidas que podemos encontrar habitualmente no mercado podem dividir-se em três variedades: bebidas à base de ácido carbónico, sumos naturais e bebidas com sabor de fruta. Regra geral, todas estas bebidas contêm açúcar, aditivos, sabores artificiais, corantes e agente conservante. É de referir que os sumos naturais, para além da poipa extraída da fruta, contêm ainda corantes sintéticos, sabores artificiais, açúcar e água. Os corantes sintéticos, em excesso, podem sedimentar na membrana mucosa do aparelho digestivo, afectando as funções de vários enzimas e pode conduzir a longo prazo, à insuficiente assimilação de proteínas, vitaminas e outras substâncias minerais, prejudicando o crescimento e desenvolvimento das crianças. As bebidas, destinadas a repôr líquidos no corpo humano, devem ser soluções isotónicas ou hipotónicas. Neste sentido podemos ver a água como a bebida ideal não só porque alivia a sede como também é a alternativa mais económica. No polo oposto encontram-se as bebidas hipertónicas, com alto teor de açúcar, que não se apresentam eficazes na hora de aliviar a sede, podendo mesmo provocar a desidratação. Por outro lado, cem mililitros destas bebidas podem fornecer entre 40 a 100 quilocalorias, factor que pode contribuir para a cárie nos dentes e o aumento do peso. Há pais que consideram, erradamente, que estas bebidas podem fornecer mais nutrientes ou energia, mas na realidade, as bebidas excessivamente doces descontrolam o apetite e limitam a assimilação de outros nutrientes necessários, sobretudo quando são ingeridas antes das refeições.

Então, como educar as crianças a beber água?

Em primeiro lugar, a água deve ser fervida e apenas estará em óptimas condições para ser consumida quando atingir uma temperatura conveniente (cerca de 15 a 25 °C). Os refrescos (água, sumos, etc) devem ser consumidos, regra geral, a uma temperatura semelhante à do corpo humano. Embora este hábito não seja muito agradável, especialmente em dias de muito calor, é importante que seja observado de forma a evitar problemas no sistema digestivo. Nos dias de Verão, é habitual beber chá preto ou verde, ou sumo de crisântemos, ou ainda sopa de feijão verde ou de casca de melancia, ainda que sejam bons remédios populares, também fornecem vitaminas e substâncias minerais ao mesmo tempo que hidratam o corpo humano. Deve-se criar o hábito de beber água regularmente, em pequenas quantidades várias vezes por dia, para evitar alterações bruscas na proporção de líquidos existente no corpo.

Assim, entendendo que em muitas ocasiões é difícil para os pais recusarem um pedido dos seus filhos, esperamos que, pensado na saúde dos mesmos, não contemporem com certos pedidos, permitindo que ingiram, sem qualquer controle bebidas que podem ser nefastas à saúde. Para terminar, voltamos a realçar a importância da água, a bebida mais importante na alimentação humana.





## 八、防止孩子不吃菜的四種方法

有些小孩不吃或較少吃蔬菜，容易發病，如大便乾燥或便秘、食慾不振、消化不良、口炎、舌炎、貧血、牙齦出血等。而且蔬菜含熱量較低，多吃一些也不會增肥，對肥胖兒更為有利，有助填飽肚子。蔬菜中含纖維素較多，可使腸管蠕動加快，促進消化功能，對厭食小孩有所裨益。腸管蠕動加快，可減少腸道中致癌物質的停留時間，減少發生癌症的危險。所以，每天都應多吃些蔬菜。防止孩子不吃菜的方法有：

- (1) **從小開始培養吃菜的興趣。**家長應從4個月的嬰兒開始添加輔助食品時，就注意補充一些含菜食品如由菜汁開始，再喂菜泥，逐漸發展至碎菜末、碎菜片等，從小培養孩子吃蔬菜的興趣。同時也可豐富小兒食物的品種，供給各種生長、發育所必需的物質。
- (2) **改善蔬菜的加工。**由於粗、硬的蔬菜使孩子難以充份咀嚼而產生厭煩，家長可幫孩子切碎蔬菜，使其有興趣吃菜。
- (3) **烹調可口的菜餚。**由於多數蔬菜本身沒有味道，需烹調出可口的青菜，孩子方會喜歡吃。
- (4) **家長要帶頭吃菜。**如果家長自己不喜歡吃菜，怎麼能讓孩子喜歡吃菜？多吃些菜不僅可以補充維生素、礦物質和纖維素，而且由於吃蔬菜需要多咀嚼，通過咀嚼有利於孩子增長智力、保護視力、抵禦癌症的發生。因此，希望家長為了孩子和自己的健康，每天多買些、多煮些新鮮的蔬菜，使全家人都健康。

請家長和老師按照以上各項營養原則和選擇飲食的方法來安排孩子的日常飲食，使他們從小養成良好的飲食習慣，長期堅持，使孩子們能夠健康成長。





3-6歳 食生活の指導  
 食生活の指導  
 食生活の指導  
 食生活の指導  
 食生活の指導

### VIII. Quatro métodos para estimular o hábito de comer vegetais

Os vegetais são provavelmente o alimento mais odiado pelas crianças. A ausência de vegetais na alimentação pode conduzir a problemas do aparelho digestivo desconfortáveis tais como obstipação, falta de apetite, glossite, anemia, gengivite entre outros sintomas. Por outro lado, os vegetais contêm poucas calorias, sendo alimentos ideais para as crianças ameaçadas pela obesidade. A grande quantidade de fibras presente nos vegetais, é fundamental para acelerar os movimentos peristálticos (contrações próprias das fibras musculares do estômago e do intestino), promovendo a digestão, beneficiando sobretudo as crianças que sofrem de anorexia. O aceleração dos movimentos peristálticos pode minimizar o tempo de permanência nos intestinos de substâncias provocadoras de cancro, diminuindo consequentemente, o risco de exposição a esta doença. Por estas razões devemos comer mais vegetais. Seguem-se os quatro métodos para criar, junto das crianças, o hábito de comer vegetais:

#### 1. Inculcar o hábito de comer vegetais desde tenra idade.

Os pais devem dar aos bebés, a partir dos quatro meses de idade, alimentos com vegetais, começando pela sopa de vegetais e puré de vegetais, passando depois para vegetais cortados em pequenos pedaços, de forma a inculcar lentamente o hábito de comer vegetais. Quanto mais variadas forem as refeições, melhores serão os resultados.

**2. Preparar bem os vegetais.** Os vegetais com talos grossos e duros são difíceis de mastigar para os bebés, podendo provocar-lhes alguma aversão aos vegetais, portanto, os pais devem cortar os vegetais em pequenos pedaços, facilitando assim o apetite pelos vegetais.

**3. Preparar pratos saborosos.** Os vegetais não têm, geralmente, um sabor atraente, pelo que é importante preparar vegetais de forma a que se adaptem ao paladar da criança.

**4. Os pais devem também comer vegetais,** servindo assim de exemplo para as crianças. Se os pais não gostam de comer vegetais, não se afigura como muito provável que o seu filho venha a gostar. Os vegetais são fonte de vitaminas, minerais e fibras, exigindo por isso mais mastigação. O consumo de vegetais frescos beneficia toda a família.

Os pais e encarregados de educação devem seguir os princípios e métodos acima expostos para planejar uma alimentação e nutrição propícia às crianças, ajudando-as a criar desde cedo bons hábitos alimentares, criando bons alicerces para um bom crescimento e desenvolvimento.



Manual de Condicionamento Físico das Crianças entre  
os Três e os Seis Anos de Idade

# Capítulo

Exercício Físico

身體  
月立

育  
月  
及  
建

身

篇  
用



3-6歲幼兒體操保健手冊





## 體育健身篇

### Capítulo Exercício Físico

(幼兒家庭健身方法/Manual de exercício físico)

澳門《3~6歲幼兒家庭健身方法》是根據澳門體育發展局在調查研究澳門3~6歲幼兒體質狀況基礎上編制的，是一套提供給家長的幼兒鍛煉方法指導手冊。該指導手冊針對幼兒和家庭特點，突出了簡單易學、快樂趣味、親子交流、循序漸進、實用有效、科學安全的鍛煉特徵，使幼兒在家長的指導和帶領下，以短時間、低難度、適中運動量和分散練習，獲得身體素質、運動能力、身體形態、生理功能和心理素質的培養、訓練與提高，從而進一步改善幼兒的體質健康，促進幼兒身心全面發展以及家長和孩子的感情交流。

《幼兒家庭健身方法》包括七方面：

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| (1) 身體形態練習 | (2) 柔韌素質練習 | (3) 力量素質練習 |
| (4) 速度素質練習 | (5) 靈敏素質練習 | (6) 協調能力練習 |
| (7) 平衡能力練習 |            |            |

利用家中的地板、地毯、床、凳椅以及戶外兒童健身設施進行，採用徒手操、椅子操、雙人、單人練習以及遊戲等多種練習形式。

在練習中注意事項：

- (1) 家長可根據幼兒的年齡和體能狀況，以及家庭和室外場地條件，靈活選擇適用的鍛煉方法。
- (2) 根據幼兒體能和運動能力的實際情況，以循序漸進逐步提高的原則，合理安排練習的次數和組數，以及對動作質量和練習的要求。
- (3) 運動量可參照：一套操或一組練習(除速度和靈敏素質練習外)時間為3~4歲在1分鐘左右，5歲在1分半到2分鐘，6歲在2分鐘到2分半鐘。
- (4) 各項素質練習可獨立進行，同時各項素質練習具有相輔促進作用。在力量素質練習中，蘊含著耐力素質練習。
- (5) 在練習中要注重發展幼兒活潑、開朗的個性，培養自信、果斷、頑強的心理品質。
- (6) 在練習中，注意培養幼兒正確的行走、坐立姿勢和良好的身體形態。
- (7) 在練習前做好準備活動，避免受傷。每組練習後，有適當間隙休息。
- (8) 各項操和其他練習都可以在動聽悅耳的音樂伴奏下完成，提高表現力和節奏感，以及鍛煉效果。

3-6歲兒童力量訓練手冊

O Manual de exercício físico destina-se às crianças dos três aos seis anos de idade e tem como objectivo facilitar a prática de exercício. Este Manual foi elaborado pelo Instituto do Desporto com base em estudos da condição física deste grupo etário, das crianças residentes em Macau, sendo destinado aos pais e com o fim de orientar as crianças na prática de exercícios físicos em casa. Considerando as características das crianças e das suas famílias, os métodos apresentados neste Manual são simples, científicos e seguros, fáceis de assimilar, com níveis de dificuldade, apresentados de forma interessante e permitem uma enorme interacção entre pais e filhos. Com este Manual, os pais ficam habilitados a orientar os seus filhos a fazer exercícios diversos, de curta duração, com baixo grau de dificuldade e em volume conveniente, no sentido de obter alguma qualidade em termos físicos, uma melhor capacidade de coordenação, alguns parâmetros formais e funcionais e equilíbrio psicológico. O objectivo final é melhorar a qualidade de vida das crianças através de um corpo melhor e mais saudável, assim como criar uma melhor plataforma emocional entre pais e filhos baseada na troca de experiências. O Manual de exercícios físicos destina-se às crianças entre os três e os seis anos de idade. O Manual contém os seguintes grupos de exercícios:

- |                                     |   |                                      |
|-------------------------------------|---|--------------------------------------|
| <b>1. Exercícios de postura;</b>    | <b>2. Exercícios de flexibilidade;</b>    | <b>3. Exercícios de força;</b>       |
| <b>4. Exercícios de velocidade;</b> | <b>5. Exercícios de reacção/reflexos;</b> | <b>6. Exercícios de coordenação;</b> |
| <b>7. Exercícios de equilíbrio.</b> |   |                                      |

Os exercícios podem ser praticados em casa, no chão, na cama ou numa cadeira, ao ar livre, ou em instalações destinadas à prática de exercícios físicos. Dando largas à imaginação, podem ser usadas brincadeiras diversas para por em prática por exemplo ginástica de postura, ginástica com cadeiras, exercícios a duas pessoas, jogos, entre outras.

#### **Regras a observar durante os exercícios:**

- Os pais devem escolher exercícios propícios à idade e condição física das crianças e às condições que possuem, nomeadamente das instalações onde praticam, quer seja em casa ou ao ar livre;
- Seguir os princípios de progressão, tendo em consideração a condição física e capacidade de coordenação das crianças para definir convenientemente o número e a quantidade de repetições dos exercício bem como o nível de exigência de cada exercício;
- Executar coreografias ou um conjunto de exercícios (excepto os exercícios de velocidade e de reacção/reflexos), de um minuto de duração para as crianças entre os três e os quatro anos de idade, 1,5 a dois minutos de duração para crianças com cinco anos de idade, e 2 a 2,5 minutos de duração para as crianças com seis anos de idade;
- Interpretar cada exercício como sendo independente e, ao mesmo tempo, entender que existe uma complementaridade entre todos os exercícios;
- Prestar atenção ao desenvolvimento da personalidade e do intelecto das crianças fomentando a autoconfiança, determinação e persistência;
- Orientar as crianças no sentido de manter posturas correctas quando andam ou estão sentadas;
- Iniciar todas as sessões com um breve aquecimento no sentido de evitar quaisquer lesões. Recomendamos também que sejam efectuados pequenos intervalos após cada grupo de exercícios;
- Os exercícios podem ser praticados ao ritmo de música ligeira no sentido de inculir alguma expressão nos movimentos praticados e ao mesmo tempo tornar a sessão menos enfadonha.



## (一) 姿態練習 / Exercícios de postura

姿態練習是培養幼兒正確的站立、坐、走姿勢和良好的身體形態。克服不良的身體形態和姿勢，如含胸、挺肚、塌腰、縮頸、外八字腳、內八字腳等。同時提高節奏感和方位感以及認知身體部位的能力。

Estes exercícios visam corrigir posições evitando problemas posturais futuros, como são os problemas na coluna, abdómen relaxado ou pescoço contraído.

### 1. 站姿操 / Ginástica em pé



預備姿勢：  
直立

Posição inicial:  
Permanecer de pé.



第一個八拍：1-2  
兩臂側舉

1ª sequência de oito movimentos:  
1-2 Levantar os braços lateralmente;



第一個八拍：3-4  
還原

3-4 Voltar à posição inicial;



第一個八拍：5-6

兩臂側上舉，起腳跟

5-6 Levantar os braços lateralmente até estarem paralelos com o corpo;



第一個八拍：7-8  
還原

7-8 Voltar à posição inicial;



第二個八拍：1-2

半蹲同時在  
體前拍手2下

2ª sequência de oito movimentos:  
1-2 Em posição de cócoras e bater palmas por duas vezes em frente ao corpo;



第二個八拍：3-4  
還原

3-4 Voltar à posição inicial;



第二個八拍：5-6  
兩臂上舉在頭頂  
做六字手勢

5-6 Juntar os braços em cima da cabeça em forma de "6";



第二個八拍：7-8  
還原

7-8 Voltar à posição inicial.

#### 要求：

保持頭部正直、平視前方、收腹、挺胸、收臀、直腰、立頸、沉肩、腳尖腳跟併攏的站立姿勢練習，再重複練習六個八拍。

#### Atenção:

Permanecer de pé, com o abdómen contraído, o peito saliente, os quadris contraídos, as costas erectas, o pescoço erecto, os ombros relaxados e os pés juntos. Repetir esta sequência em seis séries de oito repetições.

## 2. 坐姿操 / Ginástica em posição sentada



**預備姿勢：**  
正前位坐，兩手  
自然放在體側

**Posição inicial:** Sentado,  
de tronco erecto e com as  
mãos descontraidamente  
colocadas ao longo do corpo.



**第一個八拍：1-2**  
體前拍手2下

**1ª sequência de oito  
movimentos:**  
1-2 Bater duas vezes  
palmas em frente do corpo.



**第一個八拍：3-4**  
拍腿2下

3-4 Bater com as mãos nas  
pernas duas vezes;



**第一個八拍：5-6**  
拍腹部2下

5-6 Bater com as mãos no  
abdómen duas vezes;



**第一個八拍：7-8**  
拍肩2下

7-8 Bater com as mãos nos ombros  
duas vezes.



**第二個八拍：1-4**  
兩臂側平舉

**2ª seqüência de oito movimentos:**  
1-4 Levantar os braços paralelos ao solo;



**第二個八拍：5-8**  
兩臂下垂

5-8 Lentamente baixar os braços  
até à posição inicial.

**要求：**

保持收腹、挺胸、直腰、立頸、沉肩、並腿坐姿下練習，再重複六個八拍。

**Atenção:**

Mantendo o abdómen contraído, o peito saliente, as costas erectas, o pescoço erecto e os ombros relaxados, sentado com as pernas juntas. Repetir esta seqüência em seis séries de oito repetições.



### 3. 走姿操 / Ginástica em deslocação



預備姿勢：直立

第一個八拍：1-2

兩手叉腰踏步

Posição inicial: Permanecer de pé

1ª sequência de oito movimentos:  
1-2 Marcar passo com as  
mãos apoiadas na cintura;



第一個八拍：3-4

兩臂上舉踏步

3-4 Marcar passos com os  
braços erguidos;



第一個八拍：5-6

兩手觸肩踏步

5-6 Marcar passo com as  
mãos apoiadas nos ombros;



第一個八拍：7-8

前後擺臂踏步

7-8 Marcar passo balançando os  
braços para frente e para trás.



第二個八拍：1-4

前後擺臂向前走4步

2ª sequência de oito movimentos:

1-4 Dar quatro passos para frente  
balançando os braços para frente  
e para trás;



第二個八拍：5-6

向左並腿跳轉90度

5-6 Saltar com os pés  
juntos virando 90 graus  
para a esquerda;



第二個八拍：7-8

向左並腿跳轉90度

7-8 Saltar novamente com os pés  
juntos virando 90 graus para a  
esquerda.



第三個八拍：1-4

前後擺臂向前走4步

3ª sequência de oito movimentos:

1-4 Quatro passos para frente  
balançando os braços para frente  
e para trás;



第三個八拍：5-6

向左並腿跳轉90度

5-6 Saltar com os pés juntos  
virando 90 graus para a esquerda;



第三個八拍：7-8

向左並腿跳轉90度

7-8 Saltar novamente com os  
pés juntos virando 90 graus  
para a esquerda.

#### 要求：

保持收腹、挺胸、收臀、直腰、立頸、沉肩、兩腿併攏、身體正直的姿勢下練習，手腳配合協調並自然前後擺臂，再重複三個八拍。

Atenção: O abdómen contraído, o peito saliente, os quadris contraídos, as costas erectas, o pescoço erecto, os ombros relaxados, os pés juntos e o tronco erecto, repetir três vezes os oito movimentos, balançando livremente os braços para frente e para trás.



## (二) 柔韌素質練習 / Exercícios de flexibilidade

幼兒時期是發展柔韌素質的最佳階段，良好的柔韌素質對提高人體的運動能力和改善身體姿態，以及日常生活和運動中避免受傷起着積極作用。

A infância é a melhor fase para desenvolver a flexibilidade. Uma boa flexibilidade contribui para elevar a capacidade de movimento e melhorar a postura evitando lesões no dia-a-dia e no desporto.

### 親子柔韌練習 / Exercícios de flexibilidade com a ajuda dos pais



#### 練習(一)

家長和幼兒兩手相互搭肩成直腿開立，然後上體前屈，向下拉伸肩部。

#### Exercício 1:

O pai, com as mãos apoiadas nos ombros da criança e as pernas afastadas, tronco curvado para a frente empurrando os ombros para baixo.



#### 練習(二)

兩腿向側開立，在家長牽拉下，幼兒做左側屈，拉伸右側身體，然後向後轉，拉伸左側身體。

#### Exercício 2:

Com as pernas afastadas, com apoio do pai, a criança curva o corpo para a esquerda, fazendo depois o movimento contrário.



#### 練習(三)

並腿坐同時腳掌對腳掌，在家長牽拉下，幼兒做直膝前屈動作，拉伸腿和背部。

Exercício 3: Sentado e com os pés contra os pés do pai, a criança inclina-se para frente ao puxar do pai mantendo as pernas direitas.



#### 練習(四)

家長前屈同時把幼兒背在背上，幼兒做並腿直膝抬頭挺胸挺腹動作，拉伸胸、腰、腹部。

Exercício 4: O pai inclina-se para frente com a criança apoiada nas suas costas, e este, com as pernas juntas.

#### 要求：

家長牽拉力量適中緩慢，每個練習的拉伸程度根據幼兒柔韌度而定，拉伸到位後並要保持10~20秒後方可放鬆，拉伸時不要屏氣，重複2~3組。

**Atenção:** O pai deve exercer uma força conveniente e sem ser exagerada, tomando em consideração o estado físico da criança em cada exercício. Quando atingir o ponto máximo em cada exercício, deve fixar a posição 10 a 20 segundos. A respiração deve ser mantida regular. Repetir o exercício duas ou três vezes.



### (三) 力量素質練習 / Exercícios de força

力量素質是其他身體素質發展的基礎，選擇適合幼兒水平和特點的力量素質練習，通過手臂、軀幹、腿部的力量練習，能加快幼兒運動能力的提高，促進骨骼、肌肉的生長和體質的增強。

A força constitui a base do desenvolvimento das outras qualidades físicas. Os exercícios de força que correspondam ao nível e características da criança, exercícios de força de braços, tronco e pernas, podem promover a elevação da capacidade de movimento, o crescimento dos ossos e músculos e o reforço da condição física da criança.

#### 1. 手臂力量練習 / Exercício de força para os membros superiores

支撐練習—"推小車"

Exercício de sustentação — "empurrar carroça"



**預備姿勢：**

幼兒兩手俯撐在地，同時家長站在身後，兩手托住其膝蓋或腳部。

**Posição inicial:** A criança apoia-se com as mãos no chão, o pai, atrás do filho, segura os joelhos ou pés.



**動作做法：**

在家長的推動下幼兒兩手向前直線爬行 2~10米，像推小車一樣。

**Exercício:** O pai empurra e a criança lenta deslocar-se dois a dez metros para frente, em linha recta.

**要求：**

- (1) 家長根據幼兒手臂的支撐力量，控制移動速度和距離。
- (2) 直臂用力支撐，連續爬行，重複3~6組。
- (3) 採用遊戲比賽看誰爬的快和遠。

此外利用戶外的兒童健身場所，在家長幫助下進行爬繩、爬杆、爬梯、吊懸垂等攀爬練習。

**Atenção:**

- a. O pai deve controlar bem a velocidade e o percurso de acordo com a força da criança;
  - b. Apoiado com os braços erectos, a criança deve tentar completar o percurso, que deve ser repetido três a seis vezes;
  - c. O exercício poderá ser convertido num jogo ou competição, para ver quem vai mais longe e mais rápido.
- Outros exercícios do mesmo género poderão ser praticados, também com a ajuda do pai, em instalações ao ar livre e parques próprios para crianças, como subir a corda, subir o poste, percorrer escadas suspensas, entre outros.

## 2. 腰、腹、背力量練習 / Exercícios de força da cintura, abdómen e costas

### (1) 收腹練習—“搖船”

#### a) Exercícios para contrair o abdómen — “remar”



#### 預備姿勢：

幼兒分腿仰臥，家長拉著幼兒手成分腿坐。

**Posição inicial:** A criança, deitada no chão, virada para cima e com as pernas separadas, e o pai, sentado e com as pernas separadas, pega as mãos do filho.



#### 動作做法：

幼兒在家長的拉動下收腹起身，然後仰臥，如搖船一樣連續做10~30次。

**Exercício:** Quando o pai puxa, o filho contrai o abdómen e levanta-se, e volta a deitar-se no chão, repetindo este movimento 10 a 30 vezes.

#### 要求：

- (1) 根據幼兒的收腹力量，控制拉起的力量，盡量讓幼兒自己完成。
- (2) 用力收腹連續完成仰臥起坐，重複2~4組。

#### Atenção:

- a. Controlar a força usada para ajudar a criança;
- b. Contraíndo o abdómen com força, levanta-se e deita-se, repetindo o exercício duas a quatro vezes.



## (2) 仰臥舉腿

b) Exercício elevação das pernas em posição deitada



**預備姿勢：**幼兒並腿仰臥在家長站立前方，兩手抓住家長的腳腕。

**動作做法：**幼兒收腹同時兩腿向上舉起至90度，然後家長用手向下推其腳使兩腿下落至地上，連續做20~30次。

**Posição Inicial:** A criança fica deitada, virada para cima com as pernas juntas agarrando os calcanhares do pai que permanece em pé atrás de si.

**Exercício:** Contraíndo o abdómen, a criança levanta as pernas 90 graus em relação ao chão. O pai empurra com força, as pernas da criança, e a criança tenta evitar que os pés toquem no chão.

### 要求：

從屈腿逐步發展到直腿舉腿做，收腹舉腿迅速，下落控制，重複2~4組。

**Atenção:** O exercício pode ser iniciado com as pernas ligeiramente flectidas tentando lentamente chegar a uma posição totalmente recta. O ritmo da repetição dos exercícios pode também ser acelerado lentamente controlando sempre a descida das pernas. Repete-se o exercício duas a quatro vezes.

## (3) 背肌練習—“超人”

c) Exercício para os músculos lombares — “Super-homem”

**預備姿勢：**俯臥在凳上。**動作做法：**兩臂前舉，同時做抬頭挺胸收臀翹腿的俯臥腹平衡姿勢，並保持5~60秒，像“超人飛行”動作。**Posição inicial:** Deitado num banco, de barriga para baixo.**Exercício:** Levantar os braços para frente, ao mesmo tempo de erguer a cabeça, empurrar o peito contra o apoio e elevar as pernas, mantendo a posição, entre cinco a 60 segundos. Esta posição trabalha ao mesmo tempo o equilíbrio e também os músculos. Simular o voo do “super-homem”.**要求：**

背 - 臀部肌肉用力收縮，儘量使上體和腿翹高，重複2~4組練習。

**Atenção:** Contrair os músculos das costas e dos quadris e elevar, o mais possível, os membros superiores e inferiores. Repetir o exercício duas a quatro vezes.



### 3. 腿部力量練習 / Exercícios de força para as pernas

#### (1) 踏凳練習—"上下台階"

a) Exercício de subir o banco—"Subida e descida da escada"



預備姿勢：

幼兒和家長手拉手面向矮凳直立。

Posição inicial: O filho e o pai permanecem de pé, com as mãos dadas, em frente de um banco baixo.

第一個八拍：1-

左腿抬起踏凳

1ª sequência de oito movimentos:

1- A perna esquerda levanta-se e sobe o banco;



第一個八拍：2-

右腿蹬地站立在凳上

2- A perna direita ajuda a subir o banco, onde permanece de pé;

第一個八拍：3-

左腿落地

3- Desce com perna esquerda para o chão;



第一個八拍：4-  
右腿落地成站立  
5-8同1-4一樣

4- Desce a perna direita para o chão e permanece de pé; 5-8 Repetir os movimentos 1-4.

第二個八拍：1-8  
家長和幼兒一起繞凳跑一圈，  
再用右腿開始重複1-8動作。

2ª sequência de oito movimentos:  
O pai e o filho correm juntos, dando uma volta ao banco, e repetem a 1ª sequência de oito movimentos, mas desta vez começam com a perna direita.

### 踏凳練習要求：

- (1) 剛開始練習時，家長用手控制幼兒的身體平衡，並逐步過度到幼兒獨立做。
- (2) 身體保持直立姿勢，兩腿用力蹬伸、交替協調連續做。
- (3) 在以上練習基礎上，增加每個腿重複次數2-20次，2-4組。  
此外還可採用上下台階和樓梯練習。

### Exercício de subir o banco Atenção:

- (a) Numa fase inicial os pais ajudam a criança a manter o equilíbrio, deixando lentamente que a criança complete o exercício sozinha;
- (b) Mantendo o corpo erecto, utilizar a força das pernas alternadamente;
- (c) O exercício pode ser repetido para cada uma das pernas entre 2 a 20 vezes. Todo o conjunto de exercícios deve ser repetido entre 2 a 4 vezes. Em alternativa a este exercício pode ser efectuado o exercício de subir escadas.



(2) 彈跳力練習—"兔子跳"

b) Exercício de salto — "salto do coelho"



**預備姿勢：**兩手叉腰，並腿蹲立。

**動作做法：**上體稍向前，同時雙腿用力向前上連續蹬跳5~10步。

**Posição inicial:** De cócoras, com as pernas juntas e as mãos apoiadas na cintura.

**Exercício:** Com o tronco um pouco inclinado para frente, dar cinco a dez saltos para frente tentando chegar o mais longe possível.

**要求：**

- (1) 儘量使每一步跳的遠些，控制好身體平衡，落地屈膝緩衝，重複2~6組。
- (2) 採用遊戲法看誰跳的遠。年齡小的幼兒可採用跳格子，每一步都跳在格子裡。

**Atenção:**

- (a) Fazer o possível para dar saltos o mais longe possível, controlar bem o equilíbrio e manter os joelhos flectidos ao entrar em contacto com o chão para amortecer o choque, repetir este exercício entre 2 a 6 vezes;
- (b) O exercício pode ser convertido num jogo para ver quem salta mais longe. Poderão ser introduzidos quadrados (tipo jogo da macaca) para as crianças mais jovens, para tentarem saltar de quadrado em quadrado.



## (四) 速度素質練習 / Exercícios de velocidade

提高幼兒速度素質，有利於改善神經系統的功能，增強肌肉快速收縮能力和動作的快速反應能力，對培養敏捷的思維和智力開發起積極促進作用。

A velocidade contribui para melhorar as funções do sistema nervoso e reforçar a capacidade de contração dos músculos de contração rápida, desempenhando um papel importante no desenvolvimento da inteligência.

### 1. 快速抬腿練習

Exercício de levantar as pernas rapidamente



預備姿勢：直立

動作做法：幼兒在家長快速擊掌的節拍下，做兩腿快速連續的高抬腿，同時兩臂快速前後擺動，持續10~30秒。

Posição inicial: Permanecer de pé.

Exercício: Ao ritmo das palmas, a criança deve, durante 10 a 30 segundos, levantar as pernas de forma rápida e contínua. ao mesmo tempo que balança os braços, também rapidamente, para frente e para trás.

要求：

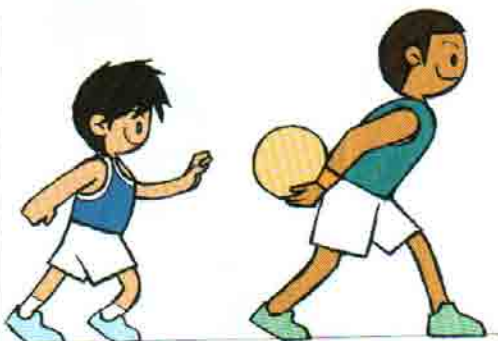
- (1) 根據幼兒抬腿的速度和動作協調程度，掌握擊掌的快慢程度和持續時間。
- (2) 儘量以最快速度做，每組有較充分休息，完成3~6組。

Atenção:

- (a) Controlar bem o ritmo das palmas e o tempo de duração, de acordo com a velocidade dos movimentos e a capacidade de coordenação;
- (b) Fazer exercício a uma velocidade rápida, descansando o suficiente após cada série que deve ser repetida 3 a 6 vezes.

### 2. 追逐跑遊戲

Jogo de corrida de perseguição



遊戲方法：家長手持一個球或玩具做目標至於體後，站在與幼兒約二米的距離，當家長發出口令，幼兒快速追逐家長跑，以拿到球或玩具為勝。

Jogo: O pai, a dois metros da criança, segura uma bola ou brinquedo escondido atrás das costas; a criança, ao sinal do pai, corre e persegue o pai, tentando retirar-lhe a bola ou outro brinquedo.

要求：

- (1) 家長在前面側身跑的速度要適當，與幼兒保持約二米的距離，根據幼兒跑的情況，可有速度快慢變化。
- (2) 家長根據幼兒的體力，掌握好運動量，可多人參加，選擇場地空曠的戶外為宜。

Atenção:

- (a) O pai deve correr a uma velocidade conveniente, mantendo-se a cerca de dois metros da criança; pode alterar a velocidade conforme a condição física da criança;
- (b) O pai deve controlar a intensidade do exercício conforme a capacidade física da criança. O jogo pode ser jogado com a participação de várias crianças, num recinto espaçoso.



## (五) 靈敏素質練習 / Exercícios de reacção/reflexos

靈敏素質是各項素質的綜合表現，發展幼兒靈敏素質同時，注重幼兒各種身體素質的全面發展，以及掌握多種動作技能。發展靈敏素質，有利於逐步培養幼兒良好的適應變化著的外環境的能力。

A reacção representa o conjunto das diversas qualidades físicas. Ao desenvolver a capacidade de reacção, deve-se prestar devida consideração ao desenvolvimento global de outras qualidades físicas nas crianças. O desenvolvimento da qualidade reacção/reflexos contribui para a adaptação da criança ao meio exterior.

### 1. 體位變化操 / Ginástica com alteração de posição corporal



預備姿勢：

直立

Posição inicial:

Permanecer de pé.



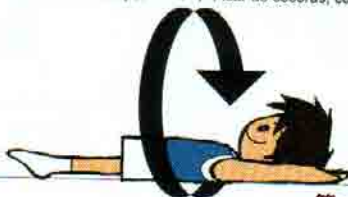
第一個八拍：1-  
兩手撐地全蹲

1ª sequência de oito movimentos:

1- Ficar de cócoras, com as mãos apoiadas no chão;



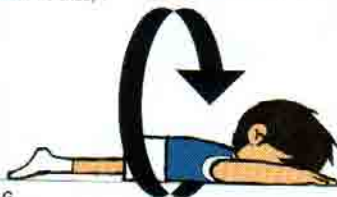
第一個八拍：2-  
屈臂俯臥  
2- Curvar os braços;



第一個八拍：3-6

直臂身體側滾二周成俯臥

3-6 Esticar os braços atrás da cabeça e dar duas voltas para a esquerda, voltando à posição inicial;



第一個八拍：7-  
兩手撐地成全蹲

7- De cócoras, com as mãos apoiadas no chão.



第一個八拍：8

直立

8- Em pé.

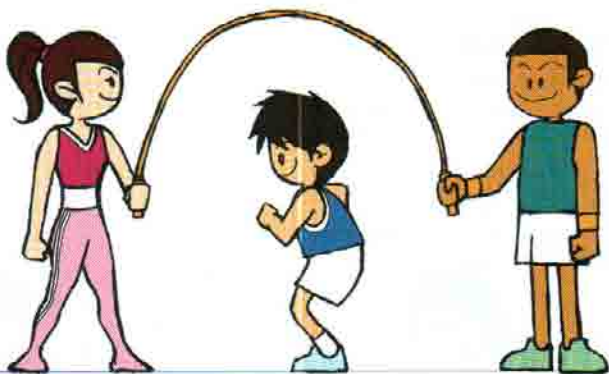
要求：

- (1) 體位變化迅速、動作準確，直體側滾，並保持滾動方向正確。
- (2) 注意身體姿勢挺拔。再重複練習三個八拍。

Atenção:

- (a) Alterar rapidamente a posição corporal, executar movimentos com precisão, manter o corpo erecto ao virar, seguindo a direcção correcta;
- (b) O corpo deve manter-se firme. Os oito movimentos devem ser repetidos entre 3 a 8 vezes.

## 2. 跳繩 / Saltar à corda



**練習方法：**家長各持繩的兩端，可正搖繩和反搖繩。基本跳法有跑過、跳過、連跳。跑過即繩子搖轉在空中時幼兒正面或側面迅速跑過，不碰到繩子。跳過即跑進跳過一次搖繩後立即跑出。連跳即跑進連續跳躍多次搖繩後跑出。

**Exercício:** Os pais pegam nas extremidades da corda, balançando-a para qualquer um dos lados. A criança pode correr ou saltar para passar pela corda. Correr: quando a corda fica no ponto mais alto, a criança corre passando pela corda sem lhe tocar. Saltar: a criança dá um salto sobre a corda e sai imediatamente. Dar saltos contínuos: alguns saltos contínuos sobre a corda e em passo de corrida.

### 要求：

初學跳繩應從站在繩中央開始，採用雙腿墊跳或連續跳。熟練後再結合進繩和出繩練習。

**Atenção:** As crianças com maiores dificuldades devem aguardar na zona de salto que os pais iniciem o movimento da corda. Assim que domine os movimentos básicos poderá fazer exercício de correr até à corda.



## (六) 協調能力練習 / Exercícios de coordenação

通過在運動時手腳、軀幹、頭的協調配合，達到動作的方向和部位的準確，動作表現自然輕鬆、協調優美，同時有利於促進幼兒運動神經系統的良好發育，完善幼兒中樞神經系統的協調發展。

O exercício, composto por movimentos de coordenação dos membros, tronco e cabeça, que devem ser executados com precisão e elegância, contribui para promover o desenvolvimento dos transmissores de movimento e aperfeiçoar as funções de coordenação do sistema nervoso das crianças.

### 1. 協調操 / Ginástica de coordenação



預備姿勢：  
直立

Posição inicial:  
Permanecer em pé.



第一個八拍：1-  
抬左腿同時右手拍  
左腿，左手觸肩

1ª sequência de oito movimentos:  
1- Elevar a perna esquerda, a mão direita toca na perna esquerda e a mão esquerda toca no ombro esquerdo;



第一個八拍：2-  
直立叉腰

2- Em pé;



第一個八拍：3-  
抬右腿同時左手拍  
右腿，右手觸肩

3- Elevar a perna direita, a mão esquerda toca na perna direita e a mão direita toca no ombro direito;

## 3-6歲幼兒身體發展手冊



第一個八拍：4-

還原

5-8同1-4一樣

4- Voltar à posição inicial; 5-8 Repetir os movimentos de 1-4.



第二個八拍：1-

抬左腿同時兩臂胸前屈肘前舉，左手指向上，右手指向側

2ª sequência de oito movimentos:

1- Elevar a perna esquerda, elevar os cotovelos a um ângulo de 90 graus em relação ao corpo, elevar o antebraço esquerdo até ficar perpendicular em relação ao outro braço. A palma da mão esquerda fica virada para o lado direito e a palma da mão direita fica virada para o chão;



第二個八拍：2-

抬右腿同時右臂伸直前舉，左前臂側舉，手指向側

2- Elevar a perna direita, elevar os cotovelos a um ângulo de 90° em relação ao corpo. As palmas de ambas as mãos ficam viradas para o chão;



第二個八拍：3-

抬左腿同時右臂屈肘前臂上舉，手指向上

3- Elevar a perna esquerda, elevar os cotovelos a um ângulo de 90° em relação ao corpo, elevar o antebraço direito até ficar perpendicular em relação ao outro braço. A palma da mão direita fica virada para o lado esquerdo e a palma da mão esquerda fica virada para o chão;



第二個八拍：4-

抬右腿同時左臂伸直前舉，右前臂側舉，手指向側

5-7同1-3一樣

4- Elevar a perna direita, elevar os cotovelos a um ângulo de 90° em relação ao corpo. As palmas de ambas as mãos ficam viradas para o chão; 5-7 Repetir os movimentos de 1-3;



第二個八拍：8

還原

8- Voltar à posição inicial.

要求：

- (1) 手腳動作協調配合，準確到位，踏步動作連貫流暢，保持身體正直、挺拔。
- (2) 開始做速度慢些，逐步加快動作速度，再重複六個八拍動作。

Atenção:

- (a) Coordenar bem os movimentos dos membros, fazer o exercício com precisão, executar o exercício de forma ritmada e manter o corpo erecto e firme;
- (b) De início o exercício deve ser executado a uma velocidade mais reduzida, e acelerada gradualmente. Os oito movimentos devem ser repetidos entre 6 a 8 vezes.



## 2. 爬行前進 / Rastejar



**預備姿勢：**屈肘手掌撐地，身體俯臥成爬行姿勢。 **動作做法：**四肢交替向前爬行前進5~10米。

**Posição inicial:** deitado, virado para o chão, com as palmas das mãos a apoiar o corpo contra o chão.

**Exercício:** Usar alternadamente os membros superiores e inferiores para rastejar em frente cinco a dez metros.

### 要求：

- (1) 手腳協調配合交替並用，在腳的蹬力下推動身體前進。
- (2) 儘量快速爬行，可採用遊戲比賽看誰爬的快。

### Atenção:

- (a) Usar alternadamente os membros e dando preferência à força das pernas;
- (b) Rastejar o mais depressa possível. Mais uma vez, a colocação de objectivos tipo meta ou limite de tempo são factores extra de motivação.

## (七) 平衡能力練習 / Exercícios de equilíbrio

平衡素質是日常生活和運動中必須具備的一種能力，幼兒時期平衡能力差，容易摔跤，注重發展幼兒的平衡感覺、體位感覺和抗眩暈的能力，並結合其他素質同步發展，有利於提高幼兒的平衡能力，促進各種運動能力掌握和提高。

O equilíbrio é uma capacidade indispensável para os movimentos do dia-a-dia. Uma fraca capacidade de equilíbrio na infância, provoca quedas. O desenvolvimento de todas as capacidades físicas harmoniosamente contribui para elevar a capacidade de equilíbrio da criança, promovendo o domínio de diversas capacidades de movimento.

### 平衡木練習 / Exercício de trave de equilíbrio



**練習方法：**身體直立，站在10~25CM的長凳上或平衡木一端，兩臂側平舉，向前一步一步走到另一端。

**Exercício:** Permanecer em pé em cima de uma trave de equilíbrio ou num banco comprido com 10 a 25 cm de largura, os braços ajudam a equilibrar, caminhar lentamente até atingir a outra extremidade do banco ou trave.

#### 要求：

- (1) 開始練習腳步放慢些，在家長輔助下完成，逐步過度獨立做，以流暢自然穩定，中間沒有停頓和掉下為標準，反復練習。
- (2) 可在平衡木做單腿平衡、小跑步、轉身等動作。

#### Atenção:

- (a) Dar passo lentos numa fase inicial. Este exercício deve ser executado sob a orientação e apoio dos pais, passando gradualmente a ser executado sem ajuda.
- (b) Fazer posições de equilíbrio na trave com apenas uma perna, em corrida a passos curtos, mudar de sentido, e outros movimentos.



A series of horizontal lines for writing, consisting of 14 lines. The top 8 lines are red, and the bottom 6 lines are orange.