

幼兒期營養提供原則及飲食行為建議

陳亮君醫師

在孩子們的成長過程中，除了注意身體和頭腦的發育之外，在幼兒期就開始培養健康飲食跟行為的習慣，都能對孩子的一生造成很大的影響，因此在幼兒期就需注意提供營養的飲食和良好的飲食習慣。

飲食供應方面

- 一、可根據營養分布將食物分為：全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、乳品類、豆魚蛋肉類、油脂及堅果種子類等六大類。各類食物所含的營養成分不同，每類食物是無法完全互相取代。飲食應依照年齡和個人活動強度來找出適當的熱量需求，並且均衡攝取六大類食物來得到各種營養。
- 二、從1歲之後幼兒除了喝奶外，需要攝取各類食物補充成長所需的營養，並藉由咀嚼食物增進齒額及肌肉的發展。當幼兒漸漸長大後，隨著身體各器官發展的成熟，飲食模式與成人日趨相似，不需要額外補充兒童成長奶粉。但每天可以攝取二杯牛奶（總共約500 cc即可），以適量供給維生素B2、蛋白質、鈣質等營養。
- 三、多選擇新鮮食物，避免攝取添加過多食品添加物之加工食品。某些罐頭、醃漬食物、蜜餞等加工食品，因在加工過程中常加入過多鹽、糖、味精等調味料及食品添加物，不僅對健康無益，且易養成口味較重的飲食習慣，故應盡量少用。

飲食行為教養方面

- 一、幼兒在1歲後，由於生長速度比起嬰兒時期開始減緩，所以食慾有減低的現象，對食物的興趣和需要亦減少。等進入校園/幼兒園後由於活動增加，食慾也會增加，所以不必強迫兒童進食。
- 二、幼兒一天可提供4至6次的餐點，也就是在正餐外也要有點心。點心供應的時間需固定，但供給量以不影響正餐為主。切忌採用只有空熱量的甜點，因太甜的食物會影響營養的攝取量，且易造成虛胖及蛀牙。
- 三、幫助孩子以正面、好奇的心來探索食物，給孩子空間及時間經由視覺、觸覺、嗅覺、味覺等體驗來瞭解食物，和孩子談談顏色、形狀、味道等顯而易見的食物特性，對食物的感受與喜好等。
- 四、陪伴孩子在輕鬆愉悅的環境下用餐，盡量不要在用餐時懲罰、責罵孩子，鼓勵孩子嘗試各種食物，幼兒對於不熟悉的食物可能會有排斥或恐懼感，此時應有耐心盡量鼓勵孩子嘗試，但不要用強迫的手段。

近年來由於高熱量低營養的過度飲食內容及缺乏運動的靜態生活，兒童肥胖已成為兒童常見疾病，因此自幼兒期開始培養良好的飲食習慣，能使孩子攝取充足、均衡的營養，同時養成健康生活型態，讓孩子走向擁有健康的未來。

- 資料來源：衛生福利部國民健康署《幼兒期營養參考手冊》2018年3月》