



(錦葵鍾)。習講員班政家：下。配調物食養營：上

自幼注重營養，一生保持健康！

鍾 葵 錦

在高屏地區抽樣調查結果：我國學齡前農村兒童，健康發育的情形，不如日本同年齡的兒童。
我們的兒童身高，平均比標準身高矮了三—四公分。

兒

童時期注意營養，為一生的健康打好了基礎，才有好的前途。農復會和各區農業改良場，於今年五月間，召集鄉鎮家政推廣人員，對於兒童營養及教養方面作專業訓練。

自從各改良場增設家政技術員後，即在農復會領導之下，着手於家政工作的研究與推廣，並由各

我們的年青一代，為什麼會比人家矮呢？這並不是經濟能力問題，而是很多農村家庭的父母，不了解兒童營養的重要。依據沈小姐的調查，我們的農村學齡前兒童，每天所吃的營養素份量，在維生素甲及丙中，超出了標準量五十毫克。而維生素乙及乙以及鈣和磷的含量，則比標準量差了很多。以

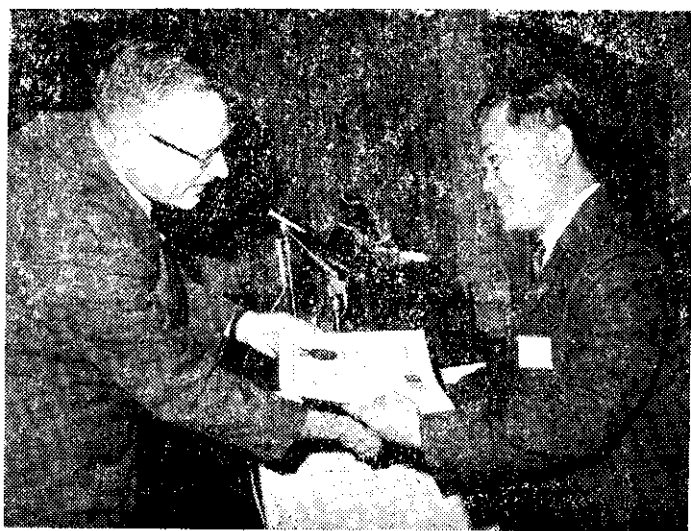
場分別就農村中各項家政工作，發掘問題尋求解決方法，然後予以推廣。

高雄區農業改良場沈家勝負責調查農村學齡前兒童的營養。她在高屏地區的農村中，抽樣調查，初步統計分析結果，發現目前我們農村學齡前兒童，其健康的情形，不如日本同樣年齡的兒童，尤其在兒童身高上，平均比標準低了三到四公分，體重也差了一點，這是值得我們注意的！

過去，日本人是「矮」出名的，但他們從二次大戰後，即注重國民的營養，如今他們的平均身高已超過了我們。

鈣素為例，學齡前兒童每日需要一克的份量，而調查的結果，他們所供給的只不過零點二克左右，不足零點八克。磷素方面，每天所供給的也只有零點五克左右，只有標準量的一半。維生素中的乙及乙，也比標準量少了一半，在維生素丁方面不足的情形也很嚴重。可見我們的農村學齡前兒童，食物中的營養量有的超過太多，有的十分缺少，因此失去了均衡。一般的情形是飯和麵食及水果和蔬菜供給太多，其他的食物很缺乏。

我們的農村兒童，在身高和骨骼發育上所需要的營養，除了鐵素夠量外，磷及鈣素缺少了很多，並已達到嚴重缺少的階段，難怪我們的兒童長不高啊！



土地改革訓練所第一期學員二十六人，於上（六）月二十八日結業，由理事會執行委員伍卓平博士（左）頒發證書。（中央社）



(忠學路) 習講進改事家鄉什義

家政推廣在台灣僅有十多年的歷史，但人民團體或政府機關已普遍設有家政單位，聘請家政推廣人員，農復會也在民國五十七年聘用了家政技術員，駐省內七個農業改良場，目前除花蓮和台東外，

本省農村需要新的家事改善教育

——台南區農業改良場·農業經營改良試驗·家政改進研究的調查報告

張淑子

兒童的身高生長所需要的營養食物，並不都是價錢很貴的，如魚類及海帶，就含有高量的鈣素和磷素。虱目魚和鱸魚，除了含有很多的維生素甲之外，礦物質的鈣和磷素都很多。價錢最便宜的「狗母魚」，也含有不少的磷素及鈣素。新鮮的牡蠣肉，也是味美而富有營養的食物。有些人以為牡蠣容易藏寄生蟲，其實只要煮熟了之後就無問題。乾海帶的含鈣量最為豐富，也有豐富的碘，但一般農民對於海帶似乎不喜歡吃。此外，白菜、芥菜和莧菜、鹹菜等，以及豆類及豆類加工品，都含有許多鈣和磷。

在農村裏，豆類和菜類都可以自給，並不要花錢去買。魚類並不需要買高貴的，只要選新鮮價錢

便宜的就可以了。碘和鈣量很豐富的海帶，價廉營養，應該多多食用。至於維生素丁之缺乏，當然也要注意，但因為它除了食物如魚肝油等可以供應外，曬曬太陽也可得到一些。雖說農夫兒童多半在室外活動，接觸太陽的機會很多，可是孩子總不能只曬太陽啊！我們也要配給適當的食物予以補充。

談到這裡，我們也要注意兒童偏食的問題。由於偏食而使某類食物超量，另一食物缺乏，使兒童的發育產生不正常的現象，這是父母應該負責任的。如果我們把食物調配適當，注意孩子們的飲食習慣，就不會偏食。

這次鄉鎮家政指導員兒童營養及教養的專業訓

已有五個改良場積極推行工作。

台南區農業改良場在其區內農業經營有成效的義竹鄉新辦家政改進工作，則僅召集小農經營農戶的主婦，成立了家政改進班，以綜合農業經營的方法提高單位面積、單位勞力和單位資本的利用，增加經濟收入，同時利用家政推廣教育來配合，作廚房、客廳、臥室和庭院等的改善，且使家人彼此間和睦，個個身心健全，精神愉快，更為國家培育將來的主人翁——兒童，使他們健康活潑，邁進正常的人生大道。

台南區農業改良場在推行此一工作之前，曾作了二次的調查，第一次為計劃前的徵詢表，第二次為研究改進調查表。茲將二次調查資料分析如下：

對家政改善一般反應

心理。

(1) 一般農友對於家政改善工作均存有依賴心理。
(2) 家長(男性)重視兒童管教、營養、婆媳和睦，以及廚房改善等項目。



(忠學路) 習實業作家政辦場良改業農區南台

練，不但注意兒童的教養方法及玩具之類的製法，對於營養方面的知識和食物的調配也相當地注意，尤其注重實習。

農村學齡前兒童之發育，既然已有問題，到了學齡期，由於我國國校功課的繁重，如果再不重視營養，對於孩子的一生健康，是有很大的影響的。

我們希望每位農村家庭主婦和先生們，應該重視自己兒童的營養，因為一個營養不足兒童，不但在身體健康和智慧發育上會受到阻礙，同時也將容易發生疾病。有病求醫又化錢又麻煩，因此希望大家合作協助推廣人員，把營養知識推廣到各地農村裏去。