

學齡前兒童飲食營養要均衡

6~12歲的兒童正值發育年齡，且是要養成良好習慣的時機，所以均衡的飲食供應與良好的飲食習慣是家長必須注意的。

學齡兒童不能像幼兒期一樣，想吃就可以吃，時間的安排受制於學校的上課，食物的選擇也無法完全依賴父母，因此兒童們常會發生營養不良。

學童的飲食內容應包含五大類基本食物。

學齡兒童每日飲食指南：

食 物	6~9 歲	10~12歲
水果	2 個	2 個
蔬菜(深色)	3 兩 (½ 杯)	4.5 兩 (¾ 杯)
(淺色)	3 兩 (½ 杯)	4.5 兩 (¾ 杯)
油脂	2 湯匙	3 湯匙
五穀類	米飯 2 碗、麵包 2 片或米飯 2 碗、稀飯 1 碗	米飯 3 碗、麵包 2 片或米飯 2 碗、稀飯 1 碗
肉、魚類	3 兩	4 兩
黃豆製品	豆腐 ½ 塊或豆乾 2 塊	豆腐 1 塊或豆乾 4 塊
蛋	1 個	1 個
奶	2 杯	2 杯
每日總熱量	約為 1,800 卡	約為 2,100 卡

表中所列，水果每日每人至少吃 1 個柑橘類和 1 份其他的水果。水果和蔬菜可提供身體所需的維生素及礦物質，並調節生理機能。油脂用於炒菜，五穀類不可太精細，最好吃胚芽米，二者可供身體產生活力，肉魚豆蛋奶類主要提供蛋白質，供應細胞成長。

早餐極重要，應包括牛奶、雞蛋和五穀類，並多

加變化。根據調查：常不吃早餐的兒童，因饑餓、營養不夠，上午血糖偏低，精神不能集中，成績不好，做事不專心。

午餐的便當以自製最理想，應注意衛生，品質要好，要有變化，菜色搭配鮮明，並帶水果以補蔬菜的不足。

減少零食的給予，尤其是黏性高、甜度大的食品，如口香糖、糖果、蜜餞、可樂、汽水、夾心餅乾、油炸物等。

正常點心的攝取，可補充營養，點心與零食最大的不同處是點心可供應相當份量的營養素，點心的材料最好選擇季節性的蔬菜、水果、牛奶、蛋、豆漿、豆花、麵包、三明治等，其供應的時間不可與正餐相隔太近，以免影響正餐的食慾。

維持和諧的進餐氣氛，切忌責罵，善用鼓勵及愛心勸導進食。養成良好飲食習慣，定時定量，不偏食，不吃零食，進食時坐好不亂跑，不要邊吃邊看電視，嘴巴有食物時不要講話，飯前洗手，飯後漱口。

在校中鼓勵喝牛奶，並注意學校福利社售物衛生，不買過期的食物及零食。

(沈金絲)



保護眼睛

眼睛是靈魂之窗，小孩子不懂得保護它，因此家中的人要留意保護，以免近視加深。

美國杜克大學醫學中心眼科主華滋伍斯說：「在幽暗的光線下閱讀，或許和走兩英里路一樣使人疲

勞。」可是這並不會使用眼睛而讓眼睛受損傷，即便光線不足也是不會損傷眼睛。

光線不足，眼睛使用不當，會造成近視。因為光度不足，會造成視神經的損害。預防近視最好的辦

法是避免眼睛過度疲勞，每小時的使用眼睛，需有 10 分鐘左右的休息，在休息與睡前能有數分鐘的遠眺，可消除眼睛疲勞。此外，看書閱報，看電視不宜近看，坐姿應端正。(暮穎)