

幼兒營養的重要

大甲鎮農會
家政指導員／周性初

幼兒是指出生後滿一周歲至六歲之間的兒童，此時的寶寶由於身體各部位組織器官都在快速生長發育，所需的營養素特多，又因運動機能開始發達，熱量的補充也隨運動量的增大而增加。

由於人腦的成長需到幼兒三、四歲時腦組織的生長才算完全，若幼兒期長期營養不良，則其腦細胞之發育將會受到影響，因此幼兒期的營養可說是關係著一個人將來生理、心理、智能發展的關鍵期。

幼兒營養不良的原因

幼兒期是一個人一生當中最容易發生營養不足現象的時期，究其原因為下面幾點：

營養未能及時補充：由於此時不再以母乳哺餵寶寶，牛奶也常被忽略，父母也不像嬰兒期般為寶寶準備副

食品，而改以蛋白質成份較粗且營養吸收率較差的成人食物。鄉村裏由於祖父母沒有營養觀念幼兒跟著吃素，對急速成長幼兒所需的營養素卻不能充分補充，若連牛奶都不繼續供給的話，則營養不均勻的狀況當然更糟，那些外表又白又胖的小寶寶往往是熱量攝食過多，卻營養不良的。

時間作息不定：幼兒對外界的事物感到新奇，注意力常集中於新奇的事物而忘了吃或隨口吃吃，且吃飲時常邊吃邊玩，想盡辦法哄餵



，吃了一、二個鐘頭也吃不完，由這一餐餵到下一餐，如此惡性循環，造成孩子營養不良或體重下降。

衛生習慣不良：幼兒對周遭環境充滿好奇心，兩隻小手東摸摸、西摸摸，如果沒有養成洗手的習慣，兩隻髒手拿東西就往嘴裏送或順手將玩具放入口中，常引起消化不良、中毒或意外傷害等。

大部份的幼兒喜歡甜食，甜食容易發生蛀牙或導致食慾不振，幼兒吃了甜食往往無法再吃定量的正餐，若發生蛀牙當然更無法正常飲食。

許多成人忽略了幼兒的營養需要，事實上幼兒需要多量的蛋白質以供生長發育所需，需要足夠的礦物質以維持骨骼、牙齒、血液等生長的材料，同時要供應足夠的熱量以補充運動消耗，每日的營養素要平均分配於三餐（請參考每日飲食指南圖），質應優於量。

雖已斷奶，但牛奶仍不可少，一天至少二杯，可於早晚供應或當點心，牛奶提供蛋白質、鈣質、維生素B₂等。保持一天給一個蛋，蛋是很完全的蛋白質食物，蛋黃尤其含有鐵質及維生素A、D、B₂等，不論是在正餐供應或加牛奶做布丁當

點心吃都是很好的。

此外一~三歲幼兒一天需肉、魚、豆腐約1兩，4~6歲幼兒需1½兩，約魚橫切一片或小魚一條、肉一片、豆腐一小塊，以提供足夠的蛋白質及維生素B等。一天至少吃了兩深色果菜（約一小碟），供給維生素、礦物質和纖維質。

一般建議幼兒前期應多給蔬菜，最好先讓寶寶適應蔬菜的口味再給水果以盡早養成多吃蔬菜的習慣。另外最好一星期能吃一、二次動物肝臟，補充鐵質。但內臟來源須安全可靠者為宜。

飲食調配

一周歲以上的幼兒對食物開始有選擇性與獨立性，母親製備食物時應考慮幼兒的喜好，注意顏色的調配。因幼兒對色彩十分敏感，若在食物的色澤及食物形狀加以變化可提高幼兒進食興趣。至於烹調的材料則應選擇新鮮、營養價高且應時經濟的材料，避免刺激性食品及太濃的口味，食譜多變化食物常更換。

對於幼兒不喜歡的食物或烹調方法和次數方面暫時減少，讓幼兒慢慢去接受。點心的供應以不影響正餐的食慾為原則，材料最好選擇季節性蔬菜水果、牛奶、蛋

、豆漿、豆花、麵包、麵類、三明治、馬鈴薯、甘薯等，不好的點心如太甜的餅干、巧克力糖、口香糖、蜜餞、可樂、汽水、油炸及黏膩食品等不要給孩子當點心。

養成良好飲食習慣

幼兒時期是奠定生活基本習慣的時期，應養成幼兒良好的飲食習慣，在寶寶學習用匙筷的時期，要盡量給孩子練習的機會並加以鼓勵增加學習興趣。同時食物要容易取食，用具採安全帶圓弧造型的安全食具以增其成就感，自己吃不完時再餵，如此寶寶會很快地自己吃得很好。另外應給予孩子定時、定量、不偏食、不亂吃零食的習慣。

此外更應養成飯前洗手、飯後漱口的習慣，同時吃飯時間以不超出半小時以上為原則。讓孩子在輕鬆的氣氛下學習愛惜食物，並愉快用餐。

偏食的對策

幼兒對食物的喜惡在所難免，遇到寶寶有偏食的情形，父母應先自我反省自己是否對那些食物有所偏好或拒絕。因為幼兒對食物接受的程度幾乎都模仿自父母或家中成員。父母的喜惡對孩子食物接受程度影響很大。

有時孩子偏食是因為他根本就不餓，這時應減少點心的供給，尤其是太甜或油炸食品，多讓幼兒到戶外活動以增加食慾，烹調上應多

幼兒每日飲食指南

年 齡		1—3歲	4—6歲
食 物			
奶 (牛奶)		2杯	2杯
蛋		1個	1個
豆類 (豆腐)		½塊	½塊
魚		½兩	½兩
肉		½兩	½兩
五穀 (米飯)		1~1½碗	1½~2碗
油脂		1湯匙	1½湯匙
蔬 菜	深 綠 深 黃 紅	1兩	1½兩
	其 他	1兩	1½兩
水果		½~1個	½~1個

做變化，而食物的切法及形狀也要多樣化，不吃胡蘿蔔的小孩往往對印成動物模型後便能接受，不肯吃飯的孩子也許可以吃完一個飯盒。

切勿強迫孩子進食或採低姿態，想盡辦法哄騙却造成反效果，應多改善進食環境與用餐氣氛，讓他和其他小朋友一道進餐或改用野餐方式，相信必可增加幼兒用餐樂趣。事實上如果父母具備正確觀念，應盡早養成幼兒良好飲食習慣，那裏需等孩子偏食才四處謀求對策呢？