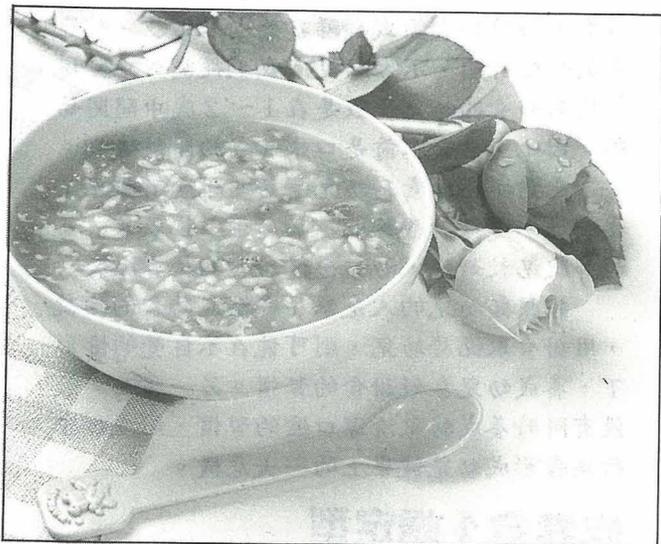


# 幼兒飲食 需要媽媽的愛心



幼兒1天的營養需要量

	1~3歲	4~6歲	備註
奶類	2杯	2杯	每杯240cc鮮奶，相當於全脂奶粉35公克(4湯匙)
蛋	1個	1個	
豆類(豆腐)	1/8塊	1/2塊	
魚	1/8兩	1/2兩	
肉	1/8兩	1/2兩	
五穀類 (米飯)(乾)	1~1 1/2碗	1 1/2~2碗	稀飯1碗=乾飯半碗 =土司2片 =麵1碗
油脂	1湯匙	1 1/2湯匙	
蔬 深綠色或 深黃色	1兩	1 1/2兩	
菜 其它	1兩	1 1/2兩	
水 果	1/8~1個	1/2~1個	

幼兒期是寶寶對外界感到最好奇的階段，因為經過了嬰兒期的爬行，學習走路，探索周圍事物，新奇的世界分散了他對吃的注意力。如何吸引幼兒進食，及養成良好的飲食習慣，即是當前重要的課題。

以上是衛生署建議的每日飲食需要量，但並非所有小孩都符合這項標準。活動量的大小，會決定食量的多寡，所以媽媽應細心觀察自己的寶寶，再配合衛生署的建議量，才能提供寶寶良好的營養。

## 養成良好飲食習慣

1. 不可養成偏食習慣：父母常以個人的喜好，來左右孩子進食，十分不當。自己不愛吃的東西也需給孩子吃，且不要在孩子的面前，表現出對某種食物的厭惡。

2. 幼兒的食量小，一天要分5~6餐吃，除了三餐外，點心不要太甜或太油，更不是以糖果、汽水等空熱量食物就可充數。

3. 不要以吃東西來獎勵或懲罰幼兒，這樣或許會使他更厭惡食物。

4. 進食應在餐桌上，不要讓幼兒離座或看電視。

5. 孩子不愛吃某種食物不要勉強他吃，過些日子改變食物型態再試試看；但也不能一味只給他愛吃的食物。

## 食物製備的原則

1. 儘量選用新鮮食物，避免用加工食品如罐頭、香腸等。

2. 烹調以清淡為主，少用沙茶、辣椒等刺激性調味品。

3. 食物種類、型態和烹調方法要富變化；例如時而吃飯，或水餃或麵條等，且顏色鮮艷，變換餐具、湯匙、筷子以吸引孩子進食興趣。

4. 供食時注意食物的溫度，若食物太燙而燙傷舌頭，孩子日後將會對那種食物產生懼怕。

放眼望去，小胖子在台灣有愈來愈多的趨勢，這都是營養不均所引起的。幼兒本來就對肉類較有興趣，父母們以為孩子還小，於是提供過多的肉類，使青菜中的纖維質攝取不足，於是造成營養不均；且近年來西方的速食業在台灣蓬勃發展，也是增加小胖子的原因。

這些小胖子却隱藏著糖尿病、高血脂、高血壓、心臟病等成人疾病的危險因子，所以各位父母們對於幼兒的飲食，應十分小心的製備，讓他們有個快樂健康的人生。