

● 婦幼系列

吃的習慣 1 歲定型

我們鼓勵即將組織家庭或期待新生命到來的夫妻們，
正視幼兒飲食問題，
事前做好準備，
讓你們的孩子從小建立正確的、
有益於健康的飲食習慣，
因為“健康”是你給孩子一生中最大的禮物。

隨著社會和經濟結構的改變，人們對於食物的攝取，從“吃得飽”到“吃得好”和“吃得對”的改變過程看來，顯示人們對於日常飲食的需求層次已經提高。

有些人把價格昂貴或產量稀少的食物，視為“好的”食物；或將隨著潮流一窩蜂地去吃某種食物，視為“對的”食物，以致在食物的選擇上，出現不當和偏差的現象。

曾有研究報告指出，不良的飲食習慣，如吃得太多、偏食或挑食，是造成消化不良、發生腹瀉、感覺腹痛…等症狀的主要原因。年幼的兒童因飲食不當而引發的症狀將更形嚴重，是照顧者不容忽視的一項健康問題。

根據筆者最近針對台北縣地區年滿1足歲至5足歲的幼兒，進行抽樣調查的結果，發覺一些值得探討的現象，我們可以從中檢討現代父母養育幼兒的種種問題。

母乳哺育比率低

首先就嬰兒出生後的餵奶情形而言，完全用母乳哺育的比率極低，每100位幼兒中僅有1~2人而已。約有85%的幼兒完全喝牛乳，特別是最近2、3年內出生的嬰兒，完全喝牛乳的比率更高，達到90%以上。其餘幼兒則是牛乳和母乳混合著餵。

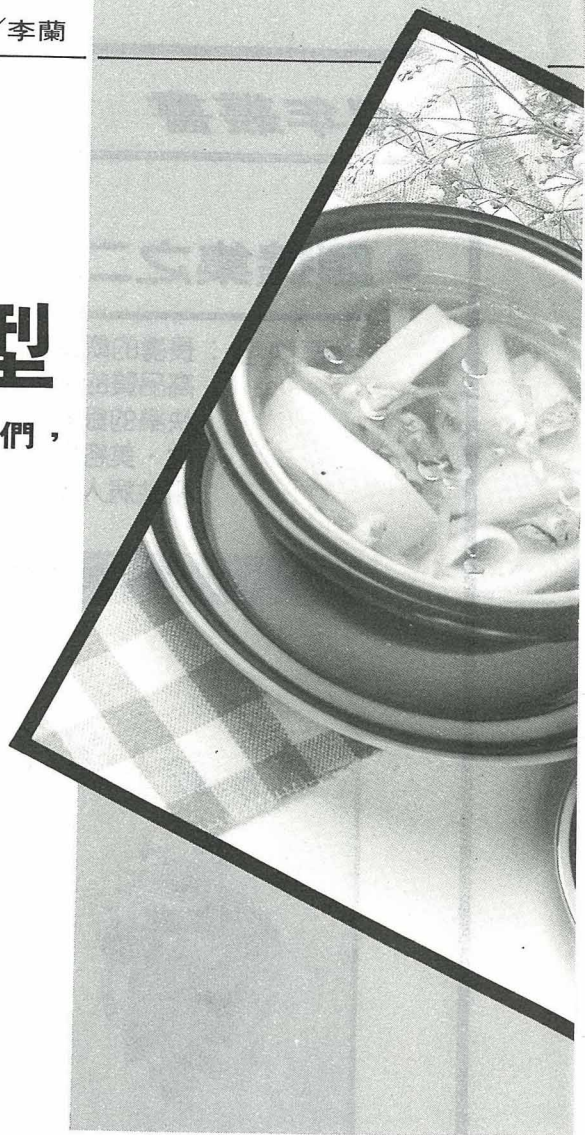
斷奶時間上，母乳被戒斷的情形有早在嬰兒5天大時，最長也僅及6個月大而已。有九成五以上用牛乳哺育的幼兒喝至1歲以上，但隨著年齡增長繼續喝牛乳的幼兒逐漸減少。

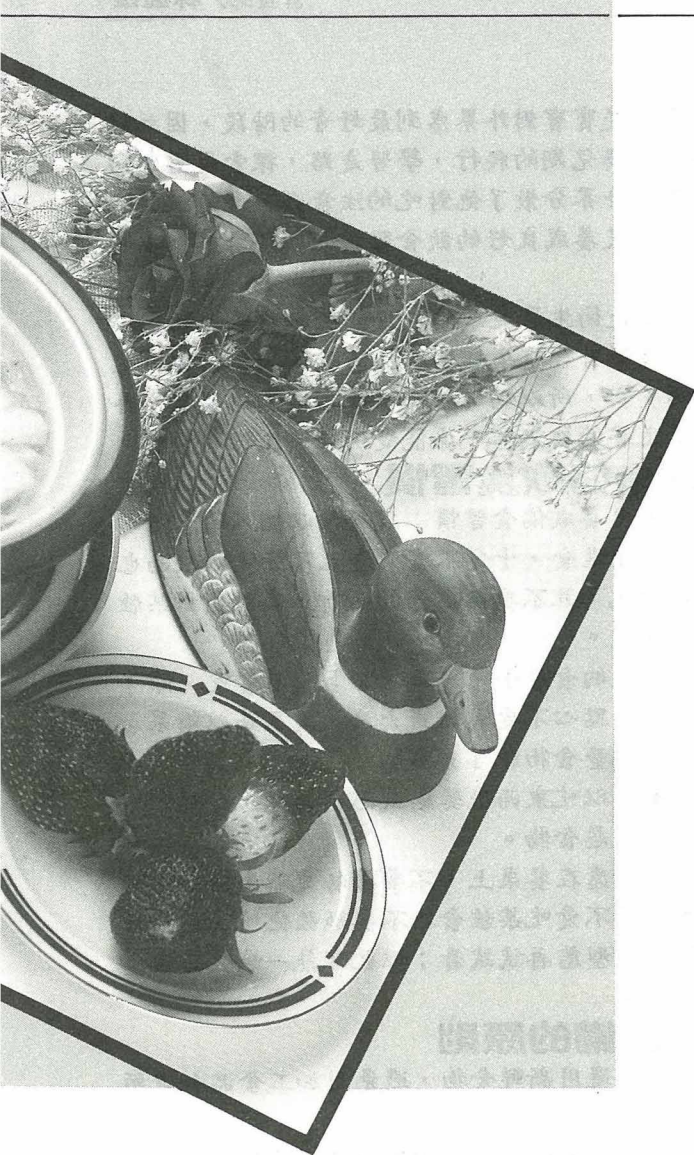
由於喝奶是幼兒最早面臨也是極受重視的飲食問題，然而在職業婦女增加，以及奶粉廠商強力促銷的手段下，使得以牛乳哺育幼兒的人數甚多，而且時間也提早到出生開始。

近年來雖有不少專家學者呼籲母乳的重要性，但能親自餵母乳的情形並未改善。就拿政府所施行的“育嬰假”來說，立意很好却没有獲得產婦廣泛的迴響，足見其中仍有許多困難存在。

產前規劃餵母乳

母親的角色不僅止於生育子女，更重要的是養育他們。因此，夫妻於婚姻生活中孕育新生命之前，應該體認本身的責任和義務，宜有週詳的計畫和準備，讓每一位來到世上的嬰兒受到妥善的照顧。





親自哺乳乃母親角色的第一章，一方面盡到餵養子女的責任；一方面也可增進母子感情。預備或即將為人母者若能在產前做好餵母乳的規劃，必可從哺育中享受母子連心的樂趣。不經嘗試而輕言放棄者，將是母子雙方的損失和無法彌補的遺憾。

乳製品對各年齡層的人而言，都是重要的營養來源。當幼兒逐年成長時，乳品的攝取不需中斷，唯在種類和份量上可做選擇。所以，喝奶是和每一個人都有關係的飲食行為，自小養成喜愛乳製品並且適量攝取的習慣於健康有益。

半數幼兒愛甜食

在同一次的調查中，對於幼兒攝取甜食的情形也做了分析。我們發現幼兒常吃的甜食有

：糖果（或巧克力）、蛋糕（或冰淇淋）、餅乾（或米果）、果汁（或養樂多）、布丁（或豆花或果凍）等。這些甜食受到半數以上幼兒的喜愛，同時每周食用的頻率也很高。此外，有不少幼兒照顧者常把糖加入牛奶或白水中，養成幼兒喜歡喝甜牛奶或糖水的習慣。

曾有研究指出，攝取糖分高的食物過多；攝取蛋白質的食物或新鮮蔬菜水果過少，和蛀牙的發生有關，不容忽視。我們從調查中發現，偏好甜食的幼兒多數是在1~2歲中間開始的。因此，2歲以前是口味養成的關鍵時期。

究竟那些因素和幼兒是否吃甜食有關呢？我們進一步探討後發現，家庭中小孩數較多及經濟狀況較好時，幼兒獲得甜食的機會比較大。

若照顧幼兒的人是為了安撫或誘食的緣故，用甜食取悅於幼兒，則可能在不自覺的情形下，養成幼兒喜好甜食的習慣。另一方面，若沒有同時養成幼兒清潔口腔的習慣，則吃甜食行為將形成幼兒健康上的一大危機。

吃零食1歲定型

此外，吃零食是另一甚為普遍的飲食問題，有半數以上接受調查的幼兒在1歲以前養成該習慣。吃速食，如前往麥當勞或肯德基吃漢堡、炸雞、薯條等，也是愈來愈受幼兒喜愛的飲食方式，1歲的幼兒中有14%，而且比率有隨年齡增加趨高的現象。其他包括吃東西慢、挑食，或拒食等，均為幼兒常見的飲食問題。

一個人的飲食行為，很容易受到周圍環境的影響。現今的社會中，速食店林立、超商販賣各式零食、電視上充斥食品廣告、小朋友流行前往麥當勞慶生、家庭主婦很少下廚…等。

許多人自小養成特定的飲食習慣後，往往持續到成年，不是一朝一夕可以更改的。所以幼兒的飲食習慣是否正確，家中的父母和照顧者負有相當大的責任。

我們鼓勵即將組織家庭或期待新生命到來的夫妻們，正視幼兒飲食問題，事前做好準備，讓你們的孩子從小建立正確的、有益於健康的飲食習慣，因為“健康”是你給孩子一生中最大的禮物。