

台北醫學院保健營養系主任

謝明哲／口述
張慶貞／文字整理

謝明哲教授說： 孩子，我要你長得



近年來一般家庭雖已注意到兒童的營養問題，但可能有些父母忙於工作，無暇費心照顧幼兒，使得兒童攝取的食物不適當，或由於兒童飲食習慣發生偏食，造成整個營養素攝取的不均衡。台北醫學院食品營養系主任謝明哲教授特別促請為人父母者，關心兒女的健康，重視幼兒的營養。

幼兒營養被忽略

謝教授認為最容易被忽略，也是最容易發生營養不足的時期就是幼兒期。根據調查，我國嬰兒的發育生長率已與歐美日國家並駕齊驅，但自斷奶至幼兒期的發育漸趨落

後，追究原因，主要是忽視了營養的重要性。

謝明哲指出：1~5歲的幼兒最容易得營養不良症，且死亡率僅次於1歲以內的嬰兒，部分的死亡原因與營養缺陷有關，因為：(1)未給兒童特別準備食物，將成人食物供給斷奶不久的兒童。(2)1~5歲幼兒對於外界事物好奇，常常玩得高興而忘記了吃飯。

了解生理特徵

了解幼兒時期的生理特徵與營養素需求，也是父母的當務之急，謝明哲逐項出他的看法：(1)出生後第二年開始，幼兒生長速度減慢，單位熱量減

少。(2)1~3歲間，背部大塊肌肉、臂部和股部發育，需要較多的蛋白質。骨骼組織發育減慢，但體質開始加長，因此，也需要較多的蛋白質，以加強骨質硬度，便於支持增加的重量。

(3)4~6歲時，體格繼續長大，運動機能特別發達，活動增加，消耗能量很多，因此蛋白質及熱量需要量仍大，並需要鈣、鐵以及維生素A和C，以維持組織的生長發育。

(4)幼兒的消化器官仍在發育之中，未完全成熟，故對於食物的選擇、烹調方法，飲食次數、每餐飲食的份量，均應詳加考慮。

(5) 幼兒對疾病抵抗力尚差，與外界接觸機會增加，容易罹患疾病，對食品衛生及飲食習慣的養成，要特別注意。

(6) 供給幼兒適量的甜食，在點心製備及選擇上要注意，不可含糖過多，以免造成齲齒，食慾不振，而影響正常的飲食攝取量，甚而發生營養不良或其他疾病。

依年齡作調整

針對幼兒的心智發展，要養成其良好的飲食習慣，謝明哲建議母親們可以依年齡稍作調整，例如1~3歲是自主性和「害羞、懷疑」的衝突階段，開始有自我獨立的感覺，母親要他吃飯，時常說不，此時只要將他的雙手洗淨，把食物擺在他面前，任他取食，不須多言干涉。

4~6歲時，是“進取心”和“犯罪心理”的衝突階段，開始形成“超我”的心理，幻想力和好奇心擴大，模仿力增強，是在餐桌上共食，教導孩子社會化的重要機會。幼兒若在托兒所或幼稚園和同學一起用餐，正可學到不同的飲食習慣。

餐具食物的選擇

幼兒飲食習慣的養成，尚須考慮到提供適合兒童和桌椅餐具，給予兒童訓練手、眼、嘴動作協調的機會，並以愉快的談話，提高進食的樂趣。同時，食物的供應需要定時定量。

有關食物的選擇，謝明哲特別歸納下列數點給母親們參考：

- 幼兒長牙時，供給他一些稍硬的食物，如乾麵包片，或將胡蘿蔔、菜心切成棒狀，以增加牙齒咀嚼能力。

- 幼兒喜歡氣味溫和的食物，喜歡肉類、水果和甜點心，最不喜歡蔬果，要給兒童雕刻小動物、花朵等花樣的食物，以引起其愛好。

- 注意食物、桌布、餐具等鮮艷顏色的調配與美觀。

- 兒童喜歡溫熱的食物，不喜歡太冷太熱的食物。

- 常變換食物種類、烹調方法要多變化。

- 不要常給兒童油煎、油炸、多纖維或需太多咀嚼的食物，以免引起消化不良或腸胃病。

- 按照營養素的量表和食譜，供給充分的營養食品，應包括牛奶、蛋、各種肉類及新鮮蔬菜、水果等。

- 兒童如食慾不高，可將食物單位體積縮小，濃縮成量少而含熱量高的食物。

- 幼兒需要對食物的確定，喜歡可以拿在手上，如包子、各式三明治等的食物。

- 每天三餐之外，可供應1~2次點心。

提高飲食興趣

母親們除了費心在食物的調理上，對於如何提高兒童對飲食的興趣，謝明哲也有不少秘訣，值得大家參考。

養成有規律的生活，使兒

童有正常的飲食習慣；不要在兒童面前批評食物的好吃與不好吃，以免他對食物帶有偏見；應廣泛給予不同質地、顏色、種類的食物，養成普遍的愛好；母親在菜色的選擇和烹調上多下功夫，有變換；多讓孩子到戶外活動，食慾自然會增加，少吃零食，在肚子餓時，先給他比較不愛吃的食物，把喜好的食物放在後面；應以勸導方式，鼓勵幼兒進食，不用強迫或利誘方式逼迫幼兒進食；勿在餐桌上談不愉快的事，不在餐桌上責罵孩子，有時邀集別的孩子一起進食，以提高興趣等等。

幼兒的點心不可少。謝明哲說：準備點心與餐具的竅門，例如注意點心的營養，最好是2種以上的食物的配合。點心的供應，最好在三餐之間。至於餐具的選用，以小巧的、好玩的、好看的為主，而且可準備幾套不同的交替地用。碗用深一點、底稍寬者，湯匙大小選用可放進嘴裏的。

多選新鮮食物

至於其他注意事項，如多選用新鮮食物，儘量避免使用加工食品；注意食物的保存。口味以清淡為主，儘量不要給含咖啡因食物，如巧克力、糖、可樂。同時，注意食物的溫度和顏色的搭配。開飯前可先預告，或可讓小孩參與用餐的準備工作，這些都應列入考慮的範圍。如此細心的關懷，您一定會有一個健康又快樂的小寶貝，謝明哲教授這麼說的。◆