

# 從小建立正確的飲食觀念 營養教育

孩子從2歲開始接觸許多新食物，將逐步建立對食物的喜好，而飲食型態在6歲前養成後，將延續至成年。

**出**生率下降，大部分家庭僅有1至2名孩子，家長因而更加關注兒童的健康與成長。兒童是國家未來的棟樑，我們的下一代能夠健康地成長，良好的營養教育實在不可或缺。

慢性疾病如糖尿病、心血管疾病等病患者愈趨年輕，這些疾病的成因多與日常飲食習慣有關。許多營養教育工作者表示，預防勝於治療。孩子從2歲開始接觸許多新食物，將逐步建立對食物的喜好，而飲食型態在6歲前養成後，將延續至成年，這個階段是建立營養教育的最佳時機。

健康飲食講求均衡營養，我們要教導如何讓兒童知道食物的營養素對人體的好處？根據營養科學知識，將食物分成6大類，董氏基金會的兒童營養教育網站指出無論兒童飲食，切記遵守五穀根莖類2~3碗、蔬菜2碟、水果2份、奶類2杯、蛋豆魚肉2~3份，配合適當份量攝取，獲得兒童所需營養成分。

家長往往因為小孩的喜好，讓兒童進食過量油煎、油炸或精緻食物，導致兒童肥胖。少油、少糖、少鹽的飲食觀念需要強化的！成長發育需要多種類的營養素，唯有「多樣化」的食物、注重攝取食物的「品質」、「分量」，才能獲得全面且足夠的營養。

兒童的偏食問題十分常見，家長或大人應幫助孩子欣賞和享受食物的優點，認識食物的種類或藉

由講故事的方式，引起兒童對食物的好奇，改變食物的形狀增加對食物的攝取。

尤其小孩子無法自行烹調食物，在食物選擇方面，最好是能夠由父母先過濾出一些健康的食物，比方說牛奶、優酪乳、果菜汁、三明治等，再讓孩子們自己去決定要吃什麼，讓小孩子自己選擇食物和控制分量，成效會比由父母執行的管控來得好。

如果一直強調不當的飲食可能會造成疾病的產生，孩子們一定很快就會失去耐性，所以應該強調營養狀況和他們有切身的關係，比方說要有良好的營養狀況，在課堂上的表現，或是在操場上和同學玩樂的時候，可以讓他們在各方面有良好表現，而且會長高、會變壯，這樣會讓小孩自己認為營養的重要性是不容小看，這就是營養教育的價值。

家庭營養教育發展至2001年Golan理論出現時逐漸成熟穩定，Golan認為教育父母營養的重要性，會比單純指導兒童對於兒童的體重控制更有成效，因為父母是小孩的學習榜樣。

心理學派發揮營養教育功能的成果，促使美國膳食協會(American Dietetic Association; ADA)開始探討親子間飲食行為的關聯性(Alicla 2003)。

IC(Woman,Infant,and Children)協會更致力推廣以家庭為單位，控制兒童體重的活動，因此家長從小培養孩子進食蔬果的習慣，自然減少吃零食。鼓勵家長與子女一同製作簡單的健康點心，從中教導子女認識食物的營養。一起用餐，可以立刻糾正孩子不良的飲食習慣，建立正確的飲食觀念。同時也發現多喝白開水，及增加家庭活動參與兒童遊戲，對體重的改善最有幫助。

家庭、學校和社會教育若能同時傳達出清楚、正確的營養訊息，他們更會謹記在心，進而改變自己的飲食與活動習慣。孩子需要不斷的練習和刺激，才能養成良好的營養習慣。而我們的責任，是將營養教育落實到兒童的生活上，及早讓孩子們學得正確觀念後，開始懂得關心自己，為自己的健康負責任，遠離慢性疾病的發生，減少社會醫療成本的支出。

## 冬日新體驗·快樂健康遊 學童健康體位挑戰營

由於生活型態的改變，國內學童普遍飲食攝取不均，體重過重或過輕兩極化。董氏基金會與教育部於98年寒假2月5日至6日，針對國小3至6年級的學生，於劍潭青年活動中心舉辦2天1夜的「學童健康體位挑戰營」。

課程內容包括油滋滋體驗活動、猜一猜·味覺嗅覺一起來、食物分類大風吹、小心！果汁裡有埋伏等...，透過有趣活動，協助小朋友培養正確飲食行為、適當運動習慣，讓孩子們不只學業滿分，健康也加分。

更多詳細資料請至食品營養特區：

網址 <http://nutri.jtf.org.tw>