

幼兒期的營養

行政院衛生署苗栗醫院 祁明華 營養師

幼兒是指出生後滿一周歲至六周歲未上小學的兒童而言，幼兒期是人生的基礎時期，營養的良否，關係著一個人將來生理、心理及智能的發展，更是每個人生長發育最旺盛的時期。就其生理特徵來談，由於各部份組織器官都在快速發育，所需要的各種營養素特別多，又因為運動機能特別發達，活動量大增，所以熱量的補充不容勿視，且應注意蛋白質的攝取，因幼兒頭腦的發育，血液、毛髮的形成，甚至新陳代謝所需的酵素也都需要蛋白質來合成，如果幼兒期之營養狀況良好，則身體發育良好，對疾病的抵抗力強，反之則會影響其正常發育，而造成體格矮小，學習能力較差及抵抗力弱等，另外心理方面，幼兒開始對食物有喜惡之分，如大人一味迎合要求，易造成偏食之惡習，且對外界感到好奇，喜歡觸摸各種東西或放入口中，而引起中毒、消化不良或意外傷害等問題，可見幼兒期的特徵是身心兩方面均迅速的發展，需要充分的營養滋潤，方能日漸茁壯成長。

幼兒的飲食須知，可簡述如下：

1. 幼兒每日的營養素，要平均分配於三餐及點心，且質要優於量。
2. 一天至少喝2杯牛奶或豆漿，可供給蛋白質、鈣質、維生素B2。
3. 原則上每天吃一個蛋，可供給蛋白質、鐵質、複合維生素B。
4. 一～三歲幼兒一天需肉、魚或豆腐一兩，四至六歲幼兒需一又二分之一，以提供蛋白質、複合維生素B。
5. 一天至少吃三兩深色蔬菜及二份水果，供給維生素、礦物質和纖維質。
6. 最好一星期吃一至二次動物肝臟，來補充鐵質。

幼兒點心的供給有其必要嗎？答案是肯定的，因幼兒的消化系統尚未完成發育成熟，胃容量小，不能像成人日進三餐，一次消化大量的食物，所以必須採用少量多餐的方式，除三餐外再供應一至二次點心，以補充不足的營養，供應點心的時間要一定，量以不影響正餐的食慾為原則，氣氛要輕鬆愉快，點心的材料最好選擇季節性的蔬菜、水果、牛奶、蛋、豆漿、豆花、麵包、三明治.....等，不可選吃太甜的夾心餅乾、巧克力糖、糖果、口香糖、蜜餞、可樂汽水、油炸物及黏膩食品等不好的點心，至於點心的熱量供應約為幼兒每日需要熱量的百分之十五為最適當，即一至三歲幼兒供應全脂牛奶一杯加三明治一個約一百八十卡熱量，而四至六歲幼兒給包子兩個如果汁一杯約二百三十三卡熱量，如此設計完善的一份點心在營養上來說，可避免營養不良的發生，在生活上，則使幼兒沒有非吃不可的壓迫感，而增加進食的樂趣。

幼兒期的偏食，常因生理的發育階段而造成，所以不需太擔心，只要尋求其原因，加以矯正，即能養成正確的飲食習慣，容易造成幼兒偏食習慣的原因，不外雙親有偏食情形，烹調方式不當或強制幼兒進食.....等，故解決偏食的對策有下列幾點：

1. 調整幼兒的生活習慣，多讓幼兒到戶外活動。
2. 父母不要在幼兒面前批評食物的好壞，因為家長的飲食喜好會影響到幼兒。
3. 廣泛地給予任何種類食物。
4. 母親應在烹調上多下功夫，除了注意色、香、味俱全外，食譜也要加以變化，譬如常帶幼兒到郊外、公園等地，利用野餐或飯盒方式來促進幼兒食慾。
5. 減少零食的給予，尤其是太甜或油炸食品，大部份幼兒喜愛甜食，容易發生齲齒（蛀牙），或導致食慾不振，應從二歲起養成刷牙的習慣。
6. 不用強制利誘的手段，用鼓勵勸導方式來使幼兒進食。
7. 改善進食的環境與氣氛，如讓他和其他小朋友一道進餐，當他看到小朋友吃得津津有味時，自己也會跟著吃，進而減少對食物的厭惡，自然慢慢將偏食的習慣矯正過來了。

總之；唯有讓幼兒養成良好的飲食習慣，方能攝取到均衡的營養，而成為健康活潑的寶寶。

以上摘自行政院衛生署苗栗醫院

http://www.mil.doh.gov.tw/dietetics/defend_02.asp