

學齡期營養(6-12歲)

■ 早餐的重要

- 兒童需要良好的早餐來開始新的一天。不吃早餐不易獲得一天所需的全部營養。
- 吃早餐的兒童精神好、反應快、無論在課堂上或運動場上的表現都比較好。
- 沒吃早餐的孩子，上課時注意力不能集中，反應慢，學習效果差。
- 早餐的營養必須均衡，早餐要以全穀根莖類為主，搭配高品質的蛋白質，例如：牛奶或豆漿、荷包蛋等。
- 讓兒童養成早睡早起的習慣，使兒童有時間從容的吃早餐。

■ 飲食與蛀牙

- 蛀牙的形成
 - 蛀牙的成因為口腔裡的細菌與殘留食物形成牙菌斑附著在牙齒上。
 - 食物中的醣類，尤其是蔗糖，經細菌分解產生酸。
 - 酸殘留在菌斑上慢慢的侵蝕牙齒的琺瑯質。
 - 琺瑯質受酸長期侵蝕而遭破壞，致引起蛀牙。
- 糖的份量、吃糖的次數、糖的種類(尤其是蔗糖)，糖在口中停留的時間及糖的黏度都是造成蛀牙的因素，因此要少吃糖，少喝甜的飲料，多喝水。
- 兒童應養成飯後刷牙和睡前刷牙的習慣。

■ 點心的供給

- 由於兒童活動量大，但消化系統卻未發育完全，無法一次吃很多食物，因此需要吃1-2次點心。
- 點心除應能供給兒童所需熱量外，也應含有豐富的營養素。
- 吃點心時間和份量以不影響兒童正餐的食慾為原則，例如：上午第二節下課及下午放學時均可吃一次點心。
- 應為兒童選擇能促進身體健康的點心，如：牛奶、豆漿、三明治、水果等。
- 一些含有過多油脂、糖或鹽的食物均不適合做為兒童的點心，如：薯條、洋芋片、炸雞、奶昔、奶油蛋糕、糖果、巧克力、汽水和可樂等。



■ 拒食的對策

- 如果孩子健康情況良好，則不需為他偶爾的食慾不佳而恐慌，因為營養不良並非短時間內可造成。
- 多變化菜單，或讓兒童參與食物製備的活動，可提高兒童進餐的興趣。
- 適當的活動可促進食慾，應積極養成兒童運動的習慣。
- 吃零食會影響兒童進餐的食慾，家中不宜有太多零食或給孩子太多零用錢購買零食。
- 宜用鼓勵的方式促使兒童進食，避免在吃飯時責罵孩子，或用零食、甜點作為交換條件來哄騙孩子進食
- 兒童可能為了引起家長的注意而拒絕食物，此時應多關心孩子的心理狀況，勿以零食、甜食來討好孩子。

■ 飲食須知

- 每日的營養素應平均分配於三餐，孩子並應養成定時吃三餐的習慣。
- 教導孩子認識食物的種類及營養價值，可幫助孩子發展為自己的飲食行為負責的能力。
- 多變化菜單的內容，養成孩子喜歡吃各種食物的習慣。
- 孩子進餐時應專心進食，千萬不可邊吃邊看電視或邊吃邊玩，父母尤其應以身作則。
- 進餐的氣氛應和樂，避免在吃飯時間，責罵兒童；父母亦不宜在進餐時吵架，或討論影響情緒的問題。
- 不以食物做為獎勵或處罰孩子的工具。



■ 每日飲食指南

年齡 (歲)		7-9 歲				10-12 歲			
活動量		男孩 稍低	女孩 稍低	男孩 適度	女孩 適度	男孩 稍低	女孩 稍低	男孩 適度	女孩 適度
熱量 (卡)		1800	1650	2100	1900	2050	1950	2350	2250
食物種類	全穀根莖類(碗)	3	3	3	3	3	3	4	3.5
	全穀根莖類(未精製)(碗)	2	2	1	1	1	1	1.5	1.5
	全穀根莖類(其他)(碗)	1	1	2	2	2	2	2.5	2
	豆魚肉蛋類	4	3	6	6	6	6	6	6
	奶類(份=1 杯 240cc)	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
	蔬菜類(1 份=1 碟或 7 分滿碗)	3	3	4	3	4	3	4	4
	水果類(1 份=1 個拳頭大小或 7 分滿碗)	2	2	3	3	3	3	4	3.5
	油脂與堅果種子類(1 份=1 茶匙)	4	4	6	5	6	5	6	6

- *稍低：生活中常做輕度活動，例如：坐著畫畫、聽故事、看電視，一天約1小時不太激烈的動態活動，例如：走路、慢速騎腳踏車、玩翹翹板、盪鞦韆等。
- *適度：生活中常做中度活動，例如：遊戲、帶動唱，一天約1小時較激烈的活動，例如：跳舞、玩球，爬上爬下、跑來跑去的活動。
- *由於每位兒童活動量不同，所需熱量亦不同，因此食物的攝取量可酌量增減。
- *每天喝二杯牛奶，可提供兒童生長所需的蛋白質、維生素B2及鈣質，促進骨骼和牙齒生長。•蛋、豆、魚、肉皆含有豐富蛋白質的食物，常變換吃且不過量。
- •*蔬菜除含有維生素、礦物質外，豐富的纖維質可預防許多慢性疾病的發生。
- •深綠色及深黃紅色蔬菜的維生素A、C及鐵質都比淺色蔬菜高，每天至少應該吃一份(100公克)。

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

本單僅供參考，實際治療以營養師為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮