

幼兒期營養(1-6歲)

■ 飲食須知

- 均衡攝取各類新鮮食物，避免添加過多食品添加物之加工品。
- 每餐以全穀根莖類為主食，未精緻全穀類含有更豐富維生素、礦物質及膳食纖維。
- 一天至少喝兩杯牛奶，供給蛋白質、鈣質、維生素B2。
- 一天一個蛋，供給蛋白質、鐵質、B群維生素。
- 建議以黃豆製品取代部分肉類。
- 深綠色及深黃紅色蔬菜的維生素A、C及鐵質含量都比淺色蔬菜高，每天至少應該吃一份(100公克)，果汁不能取代水果，果汁一天不超過240cc。
- 儘量以白開水為主，避免含糖及咖啡因飲料。
- 學習用匙、筷的時期，食物要容易取食，當孩子吃不完時，再餵。

■ 調配注意事項

- 選擇新鮮、優質、經濟的食物。
- 幼兒對色彩十分敏感，可善用食物顏色搭配，以促進食慾。
- 食物的形狀經常加以變化，可提高幼兒進食的興趣。
- 口味不宜太濃，避免刺激性食品。
- 食譜多變化。幼兒不喜歡的食物或烹調方法，可逐漸增加供應量和次數，讓幼兒慢慢去接受。
- 注意幼兒的嗜好和食慾，不可強迫幼兒進食。

■ 偏食的對策

- 調整幼兒的生活習慣。
- 大人不要在幼兒面前批評食物的好壞。
- 廣泛的給予任何種類食物。
- 多變化菜單內容，並可利用野餐或飯盒方式供餐。
- 多讓幼兒到戶外活動。
- 減少零食的給予，尤其是太甜或油炸食品。
- 不用強迫利誘的手段，用鼓勵勸導方式來使幼兒進食。
- 改善進食的環境與氣氛，譬如讓他和其他小朋友一道進餐

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 幼兒期特性

- 活動量增加，應注意營養的補充。
- 幼兒與他人接觸機會增加，對疾病抵抗力較差，容易罹患疾病。
- 對外界環境充滿好奇，常常玩得太開心，而疏忽進食。
- 喜歡觸摸各種東西或順手將玩具放入口內，常引起消化道疾病或意外傷害等問題。
- 開始對食物有喜惡之分，大人一味迎合要求，容易造成偏食之惡習。
- 大部分幼兒喜愛甜食，容易發生蛀牙或導致食慾不振或其他疾病的發生

■ 養成良好的飲食習慣

- 定時、定量、不偏食、不亂吃零食。
- 飯前洗手、飯後刷牙漱口。
- 不隨便將任何物品放入口內；掉在地上的食物不可吃。
- 不吃不乾淨食品。
- 愛惜食物、不浪費；以快樂和感謝的態度來接受食物。
- 進餐時應細嚼慢嚥，不邊吃邊說話。
- 保持愉快進餐氣氛，進餐前不做激烈運動。
- 不邊吃邊玩或邊看電視。
- 吃飯時間不要超過30分鐘以上。

■ 點心的供給

- 幼兒的消化系統尚未發育成熟，胃容量小，三餐以外，可供應1-2次點心補充營養素和熱量。
- 點心宜安排在飯前2小時供給，量以不影響正常食慾為原則。
- 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、麵類、三明治、馬鈴薯、甘藷等。
- 含有過多油脂、糖或鹽的食物，如：薯條、洋芋片、炸雞、奶昔、糖果、巧克力、夾心餅乾、汽水和可樂等，均不適合做為幼兒的點心。



■ 每日飲食指南

年齡 (歲)		1 - 3		4 - 6			
活動量		稍低	適度	男孩 稍低	女孩 稍低	男孩 適度	女孩 適度
熱量 (卡)		1150	1350	1550	1400	1800	1650
食物種類	全穀根莖類(碗)	1.5	2	2.5	2	3	3
	全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1.5	1	2	2
	全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1	1	1	1	1
	豆魚肉蛋類(1份=蛋1個或肉1兩)	2	3	3	3	4	3
	奶類(1份=1杯240cc)	2	2	2	2	2	2
	蔬菜類(1份=1碟或7分滿碗)	2	2	3	3	3	3
	水果類(1份=1個拳頭大小或7分滿碗)	2	2	2	2	2	2
	油脂與堅果種子類(1份;1茶匙)	4	4	4	4	5	4

- 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。
- *2歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/114.03.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮