

# 幼兒進食



**幼**兒好動、好奇又愛玩。他們也可能挑食，用餐時很難伺候。以下是一些有關幼兒進食的小貼士。

- **全家一起用餐，不要開著電視。** 用餐時間保持輕鬆愉快的氣氛。全家一起用餐可向幼兒示範應有的飲食習慣。讓幼兒看見您吃早餐以及享用水果與蔬菜。
- **由您來決定給幼兒吃什麼食物** 以及用餐和點心的時間與地點。然後讓幼兒自己決定自己是不是餓了以及吃多少份量。別逼幼兒吃完餐盤中的所有食物。
- **鼓勵幼兒攝取含豐富鐵質的食物**（例如肉類、魚類、家禽）以及含維他命 C 的食物（例如水果與蔬菜），維他命 C 可以幫助身體吸收鐵質。
- **幼兒的食慾時好時壞是正常現象。** 幼兒生病或長牙時可能吃得少一些，有些時候則胃口大開。幼兒每天的食量都不一樣。

- **幼兒有時一整天只想東吃西吃或只吃零食，而不吃正餐。** 為了鼓勵幼兒到了該用餐的時候就用餐，您可以限制零食數量，或在正餐前一兩個小時只給幼兒喝水。
- **給幼兒的食物份量要少。** 基本原則就是，每種食物每餐餵食的湯匙數與其歲數相等。例如 3 歲幼兒就給 3 湯匙的豌豆。如果幼兒要求，可以再給他更多。
- **讓幼兒的選擇更健康。** 例如，問他/她想要吃蘋果還是香蕉當點心。限制汽水、甜食、洋芋片和快餐的攝取量，這些食物對幼兒並無益處，且會造成不健康的肥胖。
- **勿用食物引誘或將食物當做獎勵，** 而應該以擁抱和誇獎來獎勵他/她。
- **勿用甜點作為吃完正餐的獎勵。** 使用甜食作為獎賞會讓幼兒看重甜食甚於其他食物。
- **避免可能使幼兒噎住的食物，** 如整粒堅果、葡萄、熱狗、爆米花、大塊的肉和蔬菜、花生醬與堅硬的糖塊。
- **限制果汁、糖果和其他黏牙的食物。** 這樣可以防止蛀牙。
- **幼兒可能會把周圍弄得很髒。** 您的幼兒大多時間用手拿東西吃，但您也可以鼓勵他/她使用嬰幼兒專用湯匙和叉子。一次只給少量食物、使用大片圍兜和備妥隨手可取用的紙巾，就可以儘可能減少髒亂。記住，您的幼兒正在學習怎樣用餐，需要練習。

## 常見問題

### 我的幼兒非常挑嘴。我該怎麼辦？

幼兒挑食是很常見的現象。幼兒的生長速度比嬰兒期放慢，這時食慾有所降低。他/她變得更為獨立，會拒絕做許多事情物，包括不肯吃東西。有些幼兒不願意嘗試從未吃過的食物。這些情況都是正常的，只是使家長有挫敗感。您的幼兒會在一次又一次地看到、聞到和嚐到（希望如此）新的食物後慢慢喜歡上它們。您只需要多一點耐心，不必費心特別為幼兒準備特別的餐點。讓他/她跟全家人吃一樣的東西。大部份你吃的食物他也能吃，只要這些食物不是太硬或切成他/她可以嚥下的小塊就行。

### 如果我的幼兒不肯吃蔬菜怎麼辦？

首先，不斷在食譜中提供蔬菜，並讓幼兒看到您吃這些蔬菜而且吃得津津有味。其次請記住，水果有很多營養成份跟蔬菜一樣，您可以讓他們吃用不同方法烹飪的各種水果。幼兒可能比較喜歡把蔬菜蘸著調料吃，而不是光吃蔬菜。豌豆和其他豆類也是很好的蔬菜。許多幼兒喜歡吃豆泥、豆沙、豆飯和豆湯。

### 如果我的幼兒不肯喝鮮奶怎麼辦？

別強迫幼兒喝鮮奶。給他吃乳酪、優格和奶製品，如布丁、蛋撻和奶油濃湯。在優格、冰沙和薯泥中加入脫脂奶粉。試著用特殊的杯子或吸管讓幼兒喝加冰塊的冷牛奶。

食物類別	每日建議份量	每份大小	健康飲食建議
穀類	4 - 6 份	1/4 片麵包 1/2 杯冷食穀片 1/4 煮熟義大利麵 1/4 杯熱食穀片 1/4 杯米飯 2 - 3 片餅乾	儘可能多吃全穀麵包。麥片粥、玉米烙餅、全麥餅乾、玉米或燕麥、100% 全麥麵包和全穀早餐穀片。
蔬菜	2 - 3 份	1 - 2 湯匙或 3 盎司蔬菜汁	蔬菜必須煮軟並切成幼兒能夠咀嚼的大小。橘黃色蔬菜，如紅蘿蔔、煮熟的南瓜或地瓜，以及綠色葉菜如甘藍菜和菠菜。
水果	2份	1 - 2 湯匙 1/4 片或 2-3 盎司果汁	100% 新鮮果汁以每天 4 盎司 (1/2 杯) 為限，只用杯子，不要用奶瓶。如果幼兒口渴，給他/她喝水。各種水果包括橘黃色的水果，如杏、芒果、木瓜和桃子，還有柑橘類的水果如柳橙與橘子。
蛋白質食物	2 - 3 份	1 - 2 湯匙肉、家禽或魚、3 湯匙豆子、2 湯匙花生醬、1 顆雞蛋。 1/4 杯豆腐	幼兒可能無法咀嚼太硬的肉類，可給他/她吃肉末（肉糕或肉丸），並將其他肉類切成小塊。給他們吃白煮蛋和炒蛋、剝碎的豆子或豆泥、豆子或豌豆湯、豆腐與豆沙醬。去掉骨頭的魚也是另一個不錯的選擇。
奶類	2份	8 盎司鮮奶或豆奶（每天最多 24 盎司）、8 盎司優格、11/2 - 2 盎司乳酪	繼續哺餵母乳，直到無法再哺乳為止。您也可以為幼兒 12 個月大時餵全脂牛奶或豆奶。兩歲之後改餵脫脂或低脂鮮奶。在幼兒 12-18 個月大時，一律用杯子裝鮮奶或豆奶，讓他們戒掉奶瓶。如果喝豆奶，一定要用強化鈣與維他命 D 的豆奶。

### 幼兒可以吃哪些方便攜帶的健康零食？

將零食視為讓幼兒吃營養食物的一種方式，不要只讓他/她只吃餅乾。事先做好計劃並準備一個的小冷藏箱或午餐盒，裡面裝滿可以隨身攜帶的零食。有營養的零食包括：

- 新鮮水果，如香蕉、切片的梨子、草莓或杯裝蘋果汁或切成丁的桃子
- 新鮮蔬菜，如翠玉瓜細條、胡蘿蔔丁、黃瓜條、紅甜椒絲等
- 各種形狀的（如貝殼狀、蝴蝶結狀、米粒狀等）煮熟的義大利麵

- 用全穀軟麵包做的三明治（一切為二）
- 全穀餅乾加乳酪
- 低脂優格
- 小盒早餐穀片

現在您可以幫助幼兒長出健康的體重和強健的身體：給幼兒吃各種健康食物，並讓他/她每天玩上一小時。記住，幼兒現在養成的飲食習慣可以奠定他/她今後一生健康的基礎。

### 資源

#### 網站

兒童保健 (Kids Health)  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)  
 父母專用兒童營養研究中心資源 Children's Nutrition Research Center Resources for Parents  
[www.bcm.edu/cnrc/resources/general.html](http://www.bcm.edu/cnrc/resources/general.html)

#### 書籍

我的幼兒：用愛與智慧灌溉幼苗 (*Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*)，作者：Ellyn Satter  
 如何讓幼兒吃得下飯... 但又不要吃得過量 (*How to Get Your Kid To Eat... but Not Too Much*)，作者：Ellyn Satter  
 美國兒科學會兒童營養學指南：讓幼兒乖乖用餐並培養終身健康飲食習慣 (*American Academy of Pediatrics Guide to Your Child's Nutrition: Making Peace at the Table and Building Healthy Eating Habits for Life*)，作者：美國兒科學會等

#### 電子報

家長電子報-滿足幼兒小小口味的食物與營養 (*Tiny Tummys Food and Nutrition Newsletter for Parents*)  
[www.tinytummys.com](http://www.tinytummys.com)

本資訊並非旨在診斷健康問題，或取代孩子的醫師或其他醫療專業人員提供的醫療建議或護理。如果孩子久病不愈或您有任何問題，請向您孩子的醫師諮詢。