

一到三歲的兒童食慾是很不穩定的。他們常常會在某一天只吃進很少量的食物，隔天又突然胃口大開。

## 用餐技巧

- 營造愉快的用餐環境。盡量不要批評食物或將食物推來推去。
- 如果您的孩子非常挑食或拒絕進食，請持續提供他們健康的小點心。
- 請您的醫師開一些維他命和礦物質補充劑給孩子吃。
- 三餐的營養要均衡，並視需要給孩子吃一些小點心。
- 鼓勵孩子吃各種食物，但是如果您的孩子堅持只吃某些食物，請不要著急。
- 用新鮮水果代替果汁和水果飲品。



- 把食物分成一小盤一小盤。
- 仔細查看食物標籤。
- 使用少油的烹調方法：烘培、烤、蒸或煮。  
烹調時使用健康的食用油 (橄欖油或菜籽油)，雞肉或火雞肉上桌前先去皮。

- 不要強迫您的孩子吃完盤子裡的所有食物。
- 限制「垃圾食物」的份量，例如汽水、洋芋片、餅乾、糖果和速食。
- 4 歲以下的兒童可能會被食物噎住，例如熱狗、爆米花、堅果、生的胡蘿蔔、葡萄和糖果。



a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

### 參考資料：

膳食營養素參考攝取量委員會。《Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (熱量、碳水化合物、纖維、脂肪、脂肪酸、膽固醇、蛋白質與氨基酸的膳食營養素參考攝取量)》。華盛頓：National Academies Press，2002 年。

Cooper, Kenneth。《Fit Kids (健康的兒童)》。那什維爾：Broadman & Holman Publishers，1999 年。

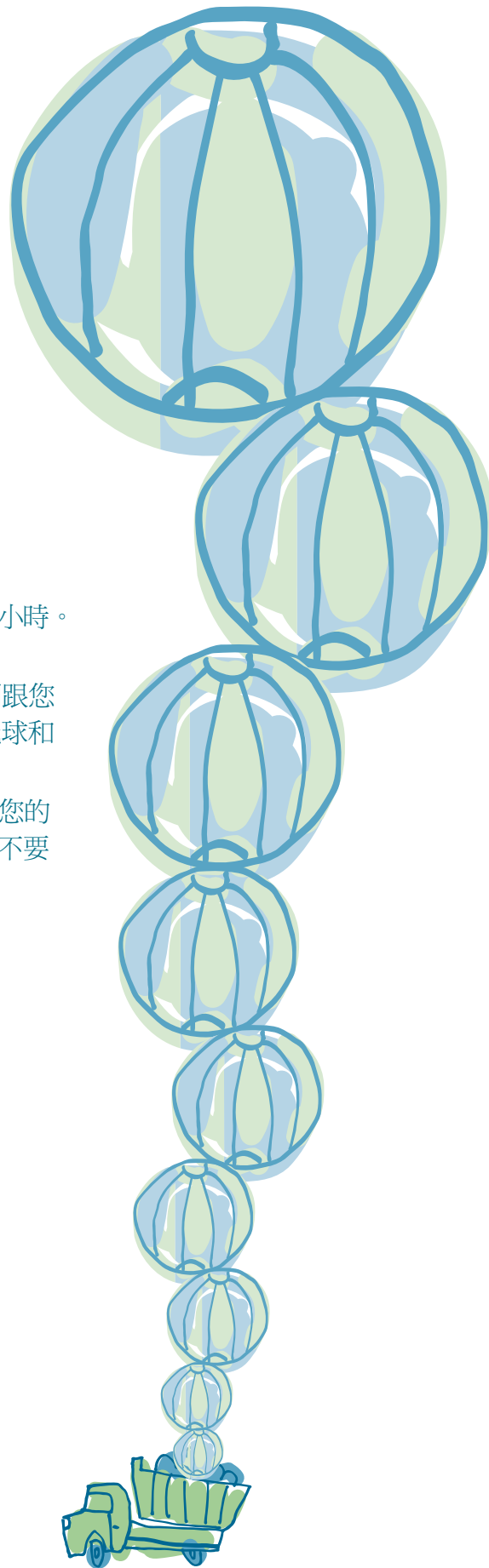
Mahan, L. Kathleen 與 Escott-Stump, Sylvia 合著。《Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy (克勞思的飲食、營養與膳食治療)》。費城：W. B. Saunders，2000 年。



## 1 到 3 歲兒童的運動

幫助您的孩子養成健康的生活習慣：

- 限制孩子每天看電視的時間不得超過 1 小時。不要把電視放在孩子的臥室裡。
- 重視身教，每天至少要花 1 小時的時間跟您的孩子玩耍。剛學會走路的小孩喜歡玩球和推玩具、跳舞以及跟著前面的人走。
- 1 到 3 歲的兒童很難集中注意力。如果您的孩子玩遊戲只持續幾分鐘就厭倦了，請不要擔心。



## 適齡的膳食攝取量

### 蔬菜攝取量 (每天 3-5 次)



烹煮過的蔬菜 2-3 湯匙

### 牛奶攝取量 (每天 3-4 次)

起司 1/2-3/4 盎司  
優格 1/2 杯  
牛奶 1/2 杯 (4 盎司)



(全脂奶喝到 2 歲；2 歲以後開始喝含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶)

### 水果攝取量 (每天 2-4 次)

新鮮水果 1/2-1 小片  
罐頭水果，  
不加糖 1/4 杯 (2-3 湯匙)



### 脂肪攝取量 (每天 2-3 次)

小顆鱈梨 1/8  
脫脂奶油乳酪 1 湯匙  
質軟的植物奶油 1 茶匙  
低脂美乃滋 1 茶匙  
沙拉醬 1 湯匙  
酸乳酪 1 湯匙



### 肉類攝取量 (每天 2-3 次)

豆子 1/3 杯  
牛肉、家禽肉類、  
魚類 (烹煮過) 2 湯匙  
蛋白 2  
蛋 1  
花生醬  
(2 歲以上再吃) 1 湯匙



### 穀類攝取量 (每天 6 次以上)

小貝果麵包 1/4-1/2  
麵包 1/2 片  
冷麥片 1/4-1/2 杯  
烹煮過的麥片 1/4-1/3 杯  
全麥餅乾 2  
鹽脆薄餅乾 3-6  
烹煮過的麵條 1/3 杯  
烹煮過的穀類 1/3 杯  
玉米粉薄烙餅 1/2



每天準備全麥食物

1 到 3 歲兒童所需膳食份量有一個簡單的記憶方式，也就是每餐各類食物的湯匙數與兒童的年齡相同。例如，2 歲兒童需要 2 湯匙的穀類或麵條、2 湯匙的家禽肉類或魚類、2 湯匙的蔬菜，以及 2 湯匙的水果。

鼓勵孩子多喝水。孩子不應該靠汽水、水果飲品或果汁來解渴。

根據孩子的運動量，他們攝取的食物份量可能會多於或是少於均衡膳食建議表上的份量。

## 均衡膳食建議表：1 到 3 歲

### 早餐

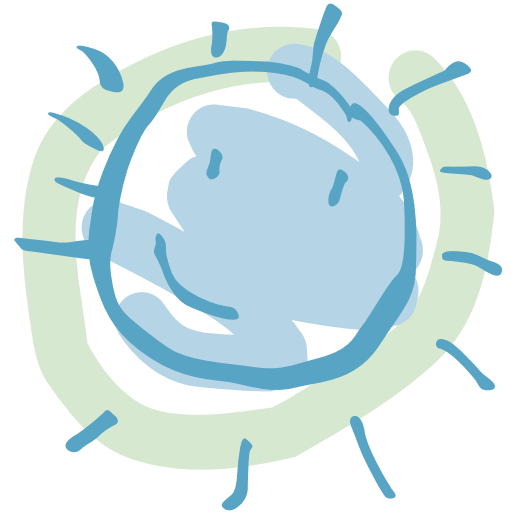
1/2 杯低糖麥片

1/4 杯桃子

4 盎司牛奶

1 個炒蛋

(用噴霧油來炒)



### 上午點心

4 盎司牛奶

### 午餐

1 片全麥麵包

3 湯匙烹煮過的甘藍菜

1/2 顆小橘子

4 盎司牛奶 (全脂奶喝到 2 歲；2 歲以後開始喝含 1% 脂肪的低脂奶或脫脂奶)

1 盎司烤火雞肉

1 茶匙美乃滋

### 下午點心

3/4 盎司低脂起司

1 個玉米粉薄烙餅

水



### 晚餐

1/3 杯穀類

3 湯匙烹煮過的菠菜

1/2 個小芒果

4 盎司牛奶

1 個雞腿 (去皮)

1/8 個鱷梨

### 宵夜

視需要選擇  
健康的點心