

幼兒餵食



幼兒好動、有好奇心並且充滿樂趣。他們可能還有挑食的習慣，因而使幼兒餵食的工作成爲一項挑戰。以下爲一些幼兒餵食的小秘訣。

- **全家人一起用餐，並關掉電視。**讓用餐時間的氣氛保持輕鬆愉悅並充滿樂趣。一起用餐可讓您有機會樹立健康飲食習慣的榜樣。讓您孩子看見您吃早餐和享用蔬菜水果的情景。
- **由您決定提供哪些食物，以及用餐和吃點心的時間與地點。**讓您的孩子自己決定是否肚子餓以及想吃多少。不要逼迫孩子把餐盤裡的食物吃完。
- **鼓勵您的孩子食用富含鐵質的食物**（如肉類、魚類、家禽類）以及含有維他命C（如蔬菜水果）的食物，維他命C可協助人體吸收鐵質。
- **兒童的胃口時好時壞是很自然的。**當您的孩子生病或正在長牙時，他可能吃得不多。但有些時候，他又可能吃得很多。兒童的食量每天都在變化。

- **幼兒有時候喜歡在一天當中「東吃西吃」或者吃零食，而不吃正餐。**爲鼓勵幼兒在用餐時間進食，您可以限制其零食的份量並在餐前一到兩小時前只提供白水。
- **幼兒需要小份量的食物。**一個通用的規則是根據年齡每多一歲便增加1湯匙的食物。舉例來說，三歲的幼兒應食用3湯匙的豌豆。如果您的孩子還想吃，讓其自己提出要求。
- **爲您的孩子提供健康的選擇。**例如，問您的孩子想吃蘋果或香蕉作爲點心。限制您的孩子飲用果汁、食用甜食、洋芋片和速食，這些食物對您孩子無益且可能導致不健康的體重增加。
- **避免使用食物當作誘因或獎勵。**改用擁抱和關懷作爲獎勵。
- **避免將飯後甜點當作吃完正餐的獎勵。**用甜點作爲獎勵可能會給您孩子灌輸錯誤的觀念，讓其將甜點看得比其他食物更重要。
- **避免可能會噎到的食物：**整粒的堅果、葡萄、熱狗、爆米花、塊狀的肉和蔬菜、花生醬以及大顆硬質的糖果。
- **限制您的孩子飲用果汁、食用糖果以及其他會黏牙的食物。**這樣做有助於預防蛀牙。
- **幼兒在吃東西時可能會吃得到處都是。**您的孩子大多數時候會用雙手進食，但也鼓勵他使用兒童湯匙和叉子。準備小份量的食物、使用大尺寸的圍兜，並將毛巾放在隨手可及之處，以使髒亂程度降至最低。請謹記，您的孩子正在學習進食方法並需要多加練習。

常見問題

我的孩子很挑食。我該怎麼辦？
幼兒挑食是十分常見的情況。這種情況雖屬正常，但可能會讓您感到煩惱。以下是一些您應謹記的要點：

- 您的孩子在此時的成長速度較嬰兒時期緩慢，因此他的胃口可能沒有那麼好。
- 您的孩子現在正在學習獨立，因而可能會對許多事情說不，包括食物在內。
- 如果您的子女不斷重複看到、聞到並嚐到（在理想的情況下）新食物，就可能慢慢喜歡上該食物。您要有耐心。
- 讓您的孩子和其他家人食用一樣的食物；您不必爲其準備特別的食物。您的孩子可食用您所吃的大部分食物，但條件是該食物必須是軟質的且／或切成容易咀嚼的小塊狀。

如果我的孩子不吃蔬菜該怎麼辦？

首先，繼續提供蔬菜，並讓您的孩子看到您享用蔬菜的情景。您的孩子可能不喜歡吃原味的蔬菜，而喜歡沾醬食用。再者，別忘了水果含有許多和蔬菜一樣的營養素，因此用不同方式準備各式各樣的水果。另外，豆子和豌豆也有助於補足其他蔬菜的食用量。許多幼兒喜歡食用豆泥、鷹嘴豆泥沾醬、豆子飯及豆子湯。

如果我的孩子不喜歡喝牛奶該怎麼辦？

別強迫您的孩子喝牛奶。爲其準備乳酪、優格及其他奶製品，如布丁、奶黃及濃湯。在優格、奶昔及馬鈴薯泥當中加入脫脂奶粉。嘗試讓孩子飲用加冰塊的冰牛奶，並使用造型特別的杯子或吸管。

食物類別	每日份量	食用份量	健康建議
全穀類	4到6份	$\frac{1}{4}$ 片麵包 $\frac{1}{2}$ 杯冷的穀片 $\frac{1}{4}$ 杯煮熟的義大利麵 $\frac{1}{4}$ 杯熱的穀片 $\frac{1}{4}$ 杯米飯 2到3片蘇打餅乾	盡量選擇全穀類。提供由全麥、玉米或燕麥製成的麥片、玉米薄餅、蘇打餅乾，還有糙米飯、100%全麥麵包以及全麥穀片。
蔬菜類	2到3份	1到2湯匙或3盎司的蔬菜汁	請務必將蔬菜煮軟並切成小片以方便幼兒咀嚼。提供如紅蘿蔔和煮熟的南瓜或番薯的橘色蔬菜以及如綠色花椰菜和菠菜的綠色葉菜類蔬菜。
水果類	2份	1到2湯匙或 $\frac{1}{4}$ 塊	提供各式各樣的水果，包括如杏桃、芒果和桃子等橘色水果，以及如柳丁等柑橘類水果。我們不建議讓此年齡層的孩子飲用果汁。當孩子口渴時，請用水來代替果汁。如果您讓孩子喝果汁，一天不要超過4到6盎司，並用杯子盛裝而不要用瓶子。請確認標籤上有「100%純天然果汁」的標示。不要讓您的孩子飲用汽水或其他甜飲料。
蛋白質類	2到3份	1到2湯匙肉類、家禽類或魚類；3湯匙豆類；2湯匙花生醬；1顆蛋； $\frac{1}{4}$ 杯豆腐	肉類對幼兒而言可能難以咀嚼，因此請提供絞肉（肉餅或肉丸）並將其他肉類切成小塊。準備水煮蛋和炒蛋、切碎或搗成泥狀的豆子、豆子或豌豆湯、豆腐及鷹嘴豆泥沾醬。去骨的魚類也是不錯的選擇。
乳製品類	2份	8盎司牛奶或豆奶（每天最多24盎司）；8盎司牛奶優格或豆奶優格； $1\frac{1}{2}$ 到2盎司乳酪	只要您和您孩子的狀況允許，請繼續餵食母乳。在您孩子12個月大時，您也可讓其飲用全脂牛奶或豆奶。年滿兩歲之後，轉用脫脂或低脂（1%）牛奶。不管在任何時候均使用杯子盛裝牛奶，並讓您的孩子在12個月大至18個月大期間戒除奶瓶。如果您的孩子飲用豆奶，請務必確認該豆奶添加了鈣質和維他命D。

有哪些適合幼兒且健康又方便攜帶的點心？

將點心時間當成是為孩子準備營養食物的一個機會，而不要只給孩子餅乾或蘇打餅乾。請事先計劃並準備一個可裝滿點心的小型保冰容器或便當盒以方便外出攜帶。一些健康的選擇包括：

- 新鮮水果，如香蕉、西洋梨切片、草莓、杯裝蘋果泥或小塊桃子
- 新鮮蔬菜，如蘆瓜薄片、煮熟的紅蘿蔔塊、黃瓜條、紅色甜椒薄片等
- 煮熟、體積小且有造型的義大利麵，如貝殼狀、蝴蝶結狀、米粒狀等

本資訊並非旨在診斷健康問題或取代您透過您孩子的醫生或其他保健專業人員所獲得的醫療建議或醫護服務。如果您的孩子有持續性的健康問題，或如果您有進一步的疑問，請洽詢您孩子的醫生。

- 半份使用柔軟的全麥麵包製成的三明治
- 乳酪搭配全麥蘇打餅乾
- 低脂優格
- 用小型容器盛裝低糖的全麥穀片

健康習慣

您可協助您的孩子在現在及未來保持健康體重和強健體魄。提供各式各樣的健康食物並確保您的孩子每天都有一小時的活躍嬉戲時間。請謹記您孩子現在所學習的飲食習慣將會成為其日後健康習慣的基礎。

資源

網站

Kaiser Permanente: kp.org/mydoctor (英文版)

美國兒科醫師學會 (American Academy of Pediatrics, AAP) : healthychildren.org

我的餐盤 (MyPlate) : choosemyplate.gov

書籍

Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense, Ellyn Satter 著

How to Get Your Kid To Eat...but Not Too Much, Ellyn Satter 著

Nutrition: What Every Parent Needs to Know, 由American Academy of Pediatrics及其他作者合著。

通訊

Tiny Tummys Food and Nutrition Newsletter for Parents

www.tinytummys.com