

# 餵幼兒進食 Feeding Your Toddler



**幼**童是好動、好奇和趣緻的。他們往往有挑食的習慣，使餵他們進食成為一項挑戰。這裏為大家提供些餵幼兒進食的建議。

- **一家圍坐吃飯，把電視關掉。**使進餐的時間鬆弛和有趣。一家人一起進餐，可以讓您示範健康的飲食習慣。給您的孩子展示您吃早餐和喜歡吃水果和蔬菜。
- **您決定安排甚麼食物，以及何時何地進餐和吃小食。**由孩子決定是否餓和要吃多少。不要強逼孩子吃掉盆中的食物。
- **鼓勵孩子多吃含豐富鐵質的食物** (例如：肉、魚、家禽) 以及有助身體吸收鐵質的含維生素 C 食物 (例如：水果和蔬菜)。
- **兒童的胃口時好時壞是正常。**當您的孩子生病或長牙時可能會吃得較少。有時卻可能會吃很多。孩子的食量是每天不同。
- **幼兒有時會喜歡整天斷斷續續的逐少進食或吃小食而不吃正餐。**為了鼓勵您的幼兒在正餐時間進食，可以限制小食而在進餐一兩小時之前只給他們飲水。
- **幼兒需要小的份量。**有一個好的法則，就是按年齡每一種食物每一歲便給 1 湯匙。例如：三歲大就給 3 湯匙的豌豆。如想多要一些，便讓孩子主動提出。
- **為孩子提供健康的選擇。**例如：由孩子選擇以蘋果還是香蕉作為小食。限制果汁、糖果、薯片和快餐等，這些食物對孩子都是不良的，並可以引致不健康的體重增加。
- **避免以食物來餌誘或獎勵。**以擁抱和體貼替代作為獎賞。
- **避免以甜品作為把正餐吃完的獎勵。**以甜食作為獎賞會使孩子珍視甜食多於其它食物。
- **避免容易引起哽噎的食物：**全粒果仁、葡萄、香腸、玉米花、肉脯和菜脯、花生醬和硬的糖果。
- **限制果汁、糖果和其它會黏牙的食物。**這樣做有助預防蛀牙。
- **幼兒會吃得一塌糊塗。**您的孩子大部份時間會用手來抓食，但也鼓勵他們使用童裝的羹叉。每次給小份量、用大的圍巾，以及放置毛巾備用，都可以減少髒亂。記著，您的孩子正在學習如何進食，並需要練習。

## 常見的問題

### Frequently Asked Questions

#### 我的幼兒愛挑食。我該怎辦？

幼兒挑食是常見的。雖然是正常，但卻是很惱人。請緊記一些要訣：

- 您的孩子較嬰兒時期生長得較為慢，他的胃口可能沒有那麼好。
- 您的孩子變得愈來愈獨立，他會抗拒很多事物，其中包括食物。
- 您的孩子會反覆透過視覺、嗅覺、以及味覺 (但願如是) 而喜歡上新的食物。所以請多點耐性。
- 給幼兒與其他家庭成員一樣的食物，無需為他安排特別的餐食。只要是軟和 / 或切成小塊以及容易處理的大小，他可以進食大部份您吃的食物。

#### 孩子若不肯吃蔬菜該怎辦？

首先，仍然在餐桌上放上蔬菜，向您的孩子展示您喜歡吃蔬菜。您的孩子可能喜歡把菜蘸汁來吃而不喜歡吃素淡的。其次記著，水果有著蔬菜大部份的營養，所以可以安排不同形式的各種蔬果。青豆和豌豆亦可以補充其它蔬菜。很多幼童都喜歡墨西哥豆泥、鷹嘴豆泥、豆類和米飯、以及豆湯。

#### 孩子若不肯吃喝奶該怎辦？

不要強逼您的孩子喝奶。可以給他吃乳酪、酸乳酪和其它奶製食品，例如布丁、蛋奶、及含奶油的湯。在酸乳酪、蔬果奶昔冰沙和土豆泥中加入脫脂奶粉。試試在奶中加冰成為凍飲，用特別的杯或擺放上特別的飲管。

食物類別 Food Group	每天份量 No. of Servings Daily	每次份量 Serving Size	健康提示 Healthy Ideas
穀類 Grains	4 至 6	¼ 片麵包 ½ 杯凍穀麥片 ¼ 杯熟麵條 ¼ 杯熱穀麥片 ¼ 杯飯 2 to 3 片餅乾	盡可能選擇全穀食物。選擇燕麥片、墨西哥玉米烙餅、全麥或玉米或燕麥餅乾、糙米、100% 百份百的全麥麵包和全穀麥片。
蔬菜 Vegetables	2 至 3	1 至 2 湯匙或 3 安士蔬菜汁	蔬菜一定要煮熟和切碎，使幼兒能嘴嚼。選擇橙色蔬菜，例如紅蘿蔔和煮熟的南瓜或地瓜，亦要提供西蘭花和菠菜等綠葉蔬菜。
水果 Fruit	2	1 至 2 湯匙或 ¼ 片	選擇不同的水果，包括杏子、芒果和桃之類的橙色水果，以及橙之類的柑橘類水果。這個年齡的孩子不宜飲果汁。如果他們口渴，可以飲水。假如真是要給果汁，限制每天不超過 4 至 6 安士，用杯子盛著而非瓶裝。要確定果汁標明是“100% 百份百純果汁”。不要給孩子喝汽水或其它甜飲。
蛋白質 Proteins	2 至 3	1 至 2 湯匙肉、家禽或魚，3 湯匙青豆，2 湯匙花生醬，1 隻蛋，¼ 杯豆腐	肉類對幼兒可能是難以嘴嚼，所以把肉磨碎（肉餅或肉丸），或把肉切成小塊。可選擇烩蛋和炒蛋、豆片或豆泥、青豆或豌豆湯、豆腐和鷹嘴豆泥。沒有骨的魚也是一個好的選擇。
奶 Dairy	2	8 安士奶或豆奶（每天最多 24 安士），8 安士牛奶或豆奶酸乳酪，1 ½ 至 2 安士乳酪	在對您和孩子都可行的情況下盡量餵哺母乳。到了 12 個月大，可以給幼兒加入純牛奶或豆奶。兩歲之後，轉為脫脂或低脂（1%）奶。經常用杯盛奶，從 12 至 18 個月開始戒用奶瓶。假如孩子飲豆奶，必須是加強鈣質和維生素 D 的。

### 有甚麼適合幼兒的健康和方便的小食？

盡量利用小食給孩子提供營養食物，而並非只給予曲奇餅或餅乾。事前預備好裝滿小食的冷藏箱或食物盒，攜帶出門。一些有營養的食物包括：

- 新鮮水果，例如香蕉、梨子片、草莓、或杯裝蘋果醬或桃子片。
- 新鮮蔬菜，例如薄片小胡瓜、熟紅蘿蔔條、青瓜條、紅椒片等。
- 煮熟不同形狀的粉條，例如蜆壳形、蝶形、米粒形等。

本資訊並非作診斷病況或取代您孩子的醫生或其他醫護人員的醫學意見或護理之用。假如您的孩子有持續的健康毛病，或閣下有其它疑問，請向您孩子的醫生查詢。

- 用全穀軟包夾的半個三文治。
- 全穀餅乾夾乳酪
- 低脂酸乳酪
- 小杯低糖全穀麥片

### 健康飲食習慣 Healthy Habits

您可以幫助孩子現在和將來保持健康的體重和強壯的身體。給他們多樣健康的食物，以及讓他們每天活躍玩耍一小時。記著：他們今天養成的良好飲食習慣，是他日健康習慣的基礎。

### 資訊 Resources

#### 網址 Websites

Kaiser Permanente: [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor)  
AAP: [healthychildren.org](http://healthychildren.org)  
MyPlate: [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)

#### 參考書 Books

*Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense* by Ellyn Satter

*How to Get Your Kid To Eat....but Not Too Much* by Ellyn Satter

*Nutrition: What Every Parent Needs to Know* by American Academy of Pediatrics et al.

#### 通訊 Newsletter

*Tiny Tummies Food and Nutrition Newsletter for Parents*  
[www.tinytummies.com](http://www.tinytummies.com)