

幼兒飲食小知識（家長篇）

1. 幼兒偏食是不聽話的表現？

幼童偏食的原因有很多：不愉快的飲食經驗、模仿照顧者的偏食習慣、沒有正確的營養知識、牙齒問題等。家長應接受幼兒的偏食行為乃成長發展經過的階段，並了解幼兒偏食的情況及原因，再對症下藥。但切忌把幼兒偏食的行為判斷為品行問題，認定他們偏食就是不聽話的表現。

其實這行為只要不涉及拒絕食某整個食物組別，例如孩子只是不吃青豆，並非全部蔬菜類食物都不吃，只要不影響幼兒的發育或身體機能，短暫或間中的偏食行為是可以接受的。家長應繼續提供多元化的食物，並利用以下方法鼓勵幼兒多作嘗試：

- 把幼童拒絕進食的食物混入他們常吃／愛吃的食物中，增加進食機會，從而讓孩子慢慢接受該食物
- 改變食物的烹調方法
- 重覆並以細小的分量供應幼兒抗拒的食物，增加他們接觸該食物的機會。若他們肯嘗試進食，家長應給予口頭嘉許，以示鼓勵
- 以身作則，與孩子一同進食
- 締造舒適、愉快的進食環境與氣氛
- 多嘗試親子食物製作，以孩子抗拒的食物做食材，引起他們的興趣

2. 市面上有很多專為偏食幼童而設的奶粉，真的能解決偏食問題？

沒有一種食物或食品能解決偏食的問題，只有改善子女的飲食行為才是治本的方法。過分依賴這類產品只會減少孩子嘗試進食某種食物的機會，妨礙他們培養正面的飲食習慣；而且這類產品亦有可能導致熱量攝取過多，增加肥胖的風險。若家長認為偏食問題影響到幼兒的成長發育或身體機能，應先諮詢營養師或家庭醫生的意見。

3. 以食物作獎罰是訓練幼兒服從性的好方法？

大部分作為獎賞的食物都是高糖或高脂肪食物（如汽水、糖果、朱古力、薯片等），這做法不但違反健康飲食原則，亦會妨礙幼兒日後建立良好的飲食習慣，長遠而言有損健康。以食物作

- 助長幼童偏愛高糖或高脂肪食物，影響日後的飲食習慣，增加致

肥胖或患上其他慢性疾病的機會

- 間接鼓勵幼童在沒有饑餓感的情況下進食，妨礙建立「餓才吃，飽要停」的好習慣
- 令幼童把食物與情緒連上關係。每當出現某種情緒的時候，便會聯想到某種食物，例如開心的時候便想吃某種食物或不開心的時候用某種食物來安慰自己

家長可用下列食物以外的方法鼓勵：

- 說一些鼓勵性的說話，例如「做得好！」、「勇於嘗試是很好的表現唷！」、「今天小明自動自覺收拾玩具，好乖唷！」
- 送貼紙、印章或文具等小玩意
- 帶他們到公園玩或增加遊戲活動的時間

4. 有機食物較有營養？

「有機」其實是指生產或種植過程不添加化學物質、農藥和食品沒有經基因改造。就營養價值來說，有機食品與非有機食品相約，但有機食品則相對較昂貴，而且選擇較少。

5. 蛋糕和餅乾是健康小食的選擇？

大部分的餅乾和蛋糕都是預先包裝食物，一般來說比新鮮食物含較多的反式脂肪、飽和脂肪、鹽分或糖分，並非日常小食的健康選擇，因長期進食含高鹽、油、糖的食物會增加患上肥胖及其他慢性疾病的風險。建議選擇五穀類的小食時，多選用麥包、彼得包、豬仔包、提子包或粟米粒等。

如要選購較健康的餅乾，可避免有餡（如夾心餅、威化餅等）和脂肪明顯較高（如曲奇餅）的種類，或先閱讀食品包裝上的營養標籤比較同類產品的脂肪、鹽和糖的含量。若符合以下條件，便是較健康的選擇：（每 100 克計）

- 總脂肪少於或等於 20 克；
- 糖少於或等於 15 克；及
- 鈉少於或等於 600 毫克

純味餅乾（如馬利餅、動物餅、梳打餅等）是較健康的選擇，但建議每星期進食不多於兩次，每次約 2-3 塊。

至於蛋糕類別，清蛋糕是較佳的選擇，但仍屬高糖食物，不宜多吃。若自製蛋糕，不妨減少食譜中脂肪和糖的用量和改用較健康的材料(如減少牛油的用量和改用不含反式脂肪的軟性植物牛油；砂糖改用提子乾或果蓉等)。其實健康小食還有很多選擇，如新鮮水果、小餐包、提子包、麥包、水煮蛋、低脂牛奶、高鈣低糖豆奶等。但緊記供應的分量宜少，以免影響孩子進食下一正餐的胃口。

6. 老火骨湯含豐富鈣質，應多給孩子喝？

很多人認為豬骨老火湯含有豐富的鈣質，孩子多喝的話會有助骨骼成長。但其實煲湯的過程不能令豬骨內的鈣質溶入湯中，反而會令骨髓中大量的脂肪（尤其是飽和脂肪）溶入湯水，容易令人攝取過量飽和脂肪，有損健康，因此不宜多喝。家長可利用瓜菜、豆類及少量的魚或瘦肉煮成的清湯代替老火濃湯。

7. 幼兒活動時出汗多，給他們飲用運動飲品較飲水好？

由於市面上大部分運動飲品的成分都是以水和糖為主，有些更含咖啡因。如以運動飲品代替清水補充幼兒日常水分的流失，有機會培養他們嗜甜的口味，妨礙建立良好的飲食習慣；而咖啡因亦有機會影響幼兒的睡眠質素。所以，要補充在日常生活中或活動時所流失的水分，幼兒應在用餐時或餐與餐之間定時補充水分，而清水是最合適和方便的選擇。

8. 孩子有肥胖趨勢，需要減肥？

當幼兒有肥胖趨勢時，家長不用過分緊張或擔心，更不需要利用坊間的節食或減肥方法為孩子減肥。要有效地解決體重問題，重點是鼓勵他們多做運動和改掉以往不良的飲食習慣，循序漸進地把現在超標的體重漸漸改善至適中水平。

家長可以參考《幼營喜動家長指南》第一部分中的飲食建議，為幼童提供適量且營養均衡的膳食，並安排充足的大肌肉活動時間，讓他們漸漸建立良好的生活習慣。請緊記，若孩子在生長發育期間過分節食或採用錯誤的方法減肥，對他們的身心發展可能會帶來不良的影響。如家長希望透過飲食調節幫助子女控制體重，應先諮詢營養師的意見。

以作出合適的膳食安排。

9. 孩子有乳糖不耐症，應避免飲奶？

乳糖不耐症是指人體內缺乏乳糖酵素，以致難以分解牛奶中的乳糖而引致腹痛、腹瀉等不適徵狀，症狀程度由輕微至嚴重，視乎患者接受乳糖的程度。乳糖不耐症並非食物過敏的一種，所以跟食物敏感的处理方法有別。在安排患者的膳餐時，可避免或以「少量多次」的方式食用高乳糖食品，如牛奶、雪糕等。因奶類食品提供豐富的鈣質，選擇替代食品時建議採用高鈣食品，如乳酪、芝士、酸奶、低乳糖奶粉、加鈣低糖豆奶或硬豆腐等。請緊記，乳糖不耐症需由醫生確診，家長不應自行判斷孩子的狀況。

10. 雞粉較鹽健康？製作幼兒食品應否用雞粉代替鹽？

以相同分量的雞粉和食鹽比較，雞粉的確含較少鈉質，但我們常忽略在煮食過程中，雞粉的用量一般都會較食鹽多，所以添加的鈉質亦會較多。幼兒長期進食過多鈉質（鹽）會增加日後患高血壓的風險，同時也增加患心血管疾病的機會。根據中國營養學會，2至6歲幼童平均每天攝取900毫克的鈉質（即約 $\frac{1}{2}$ 茶匙鹽或1湯匙豉油）便可滿足其需要。

其實要提升食物的味道有很多方法，例如多使用天然香料或食物（如蔥、薑、蒜等、番茄、檸檬、香橙、蘑菇等）代替鹽或雞粉調味。

爲了我們的健康著想，最重要的是要訓練我們的口味，選擇清淡並避免偏鹹的食物，培養對鹹味的敏感度！