

幼兒期營養

根據調查，我國幼兒在嬰兒期的生長發育狀況，已與歐、美、日國家並駕其驅，但自斷奶至幼兒期的發育期，卻明顯的落後，最主要的原因是忽視了幼兒的營養均衡。近年來，雖然父母親已經開始注重幼兒的營養，但因父母親對營養知識的不足，致使供給幼兒的食物不適當，或是因為父母親（或照顧者）不良的飲食習慣導致幼兒跟著發生偏食行為，而造成營養不均衡及不良的飲食行為，造成發育不良或導致肥胖。

幼兒營養供應的注意事項

究竟該供給幼兒何種營養素？

出生後的第二年開始，幼童生長速率開始減慢，每公斤體重所需熱量需求較嬰兒期為少。一至三歲期間，背部大塊肌肉、臀部和股骨的發育需要較多的蛋白質，所以每公斤體重所需之蛋白質的需要量為1.5~1.8公克。骨骼組織發育雖然緩慢，但骨骼開始加長，因此需要更多的鈣、磷等礦物質加強骨質的強度，以便支持越來越重的體重。這個時期，鈣、磷的每日需要量各為500毫克。一天肉、魚、豆腐約1.5兩、2杯奶類，可供給蛋白質、鈣質、維生素B2；豆漿亦可供給蛋白質。四至六歲期間，身體繼續增長，運動機能特別發達，活動力十分活躍，所消耗的熱量相對地增加，此時熱量的需要量也跟著提高。每公斤體重需要之熱量為80~90大卡。這時間，為支持骨骼的發育，要注重鈣、磷、鐵、維生素C、維生素A的足量攝取；一天肉、魚、豆腐約2兩、2杯奶類，以維持組織的生長和發育。

幼兒的消化器官仍在發育之中，還未到達完全成熟的階段，胃容量小，所以對食物的選擇、食物顆粒大小、烹調方法、食物柔軟度、飲食（餵食）次數、每次餐飲的份量，均應多加注意。此外，可供應1~2次點心補充營養素和熱量。點心宜安排在飯前2小時供給，份量以不影響正常食慾為原則。供給幼兒適量的甜食時，要注意不要選擇含糖量過多的食品或飲料，以免造成齲齒、食慾不振，進而影響正常的飲食攝取量，造成營養不良（體重增加遲緩、消瘦、肥胖）或慢性疾病。

幼兒食物選擇的注意事項

在食物的選擇上，由於幼兒的腸胃尚未成熟，所以要注意下列事項：

- 一、多採用新鮮食材，儘量避免加工食品。幼兒長牙時，可以供給他一些稍硬的食物，如：牙餅、乾麵包片、切成棒狀的胡蘿蔔或菜心（煮熟即可，不要太爛），以增加牙齒咀嚼能力。
- 二、幼兒喜歡溫和的食物，像肉類、水果和甜點心，不喜歡蔬菜，在餵食蔬菜之時，如果能切成『小』的動物、花朵花樣，較能引起他們吃青菜的興趣。
- 三、要經常變換食物的種類及烹調方法，以吸引幼兒對飲食的興趣。注意食物、餐具及餐巾等色彩的搭配；不要每餐都用太多色彩，以至於顯現不出差別。
- 四、幼兒較喜歡溫熱的食物，不喜歡太冷或太熱的食物。
- 五、不要經常餵食油煎、油炸、粗纖維，或不好咀嚼的食物，以免引起幼兒腸胃的不適。含有過多油脂、糖或鹽的食物，如：薯條、洋芋片、炸雞、奶昔、糖果、巧克力、夾心餅乾、牛角麵包、汽水和可樂等，也不適合做為幼兒的點心。

六、依照幼兒期營養素的需要量，每天應供給充分的牛奶、蛋、肉、魚及水果、蔬菜等保護性食物；點心的材料最好選擇季節性的蔬菜、水果、牛奶、蛋、豆漿、豆花、麵類、三明治、馬鈴薯、甘薯等。

每日營養素建議攝取量

行政院衛生署 (Recommended Daily Nutrient Allowances)

中華民國八十二年修訂

營養素 /單位/ 年齡	身高		體重		熱量(2)		蛋白質 (3)		鈣		磷		鐵(4)	
	公分		公斤		大卡		公克		毫克		毫克		毫克	
	(cm)		(kg)		(Kcal)		(g)		(mg)		(mg)		(mg)	
0月~	55		5.0		115/公斤		2.4/公斤		400		250		7	
3月~	65		7.3		100/公斤		2.2/公斤		400		250		7	
6月~	71		8.5		95/公斤		2.0/公斤		500		330		10	
9月~	75		9.6		100/公斤		1.8/公斤		500		330		10	
1歲~	92		13.7		1250		25		500		500		8	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
4歲~	113	112	20.4	19.6	1700	1550	30	30	500	500	500	500	8	8
7歲~	128	128	27.0	25.0	1900	1650	40	40	600	600	600	600	10	10
10歲~	144	145	37.0	38.0	2150	2100	50	50	700	700	700	700	15	15
13歲~	163	157	51.0	48.0	2500	2200	65	60	800	700	800	700	15	15
16歲~	171	160	61.0	52.0	2650	2100	70	55	800	700	800	700	15	15
					(10)									

年齡係以足歲計算。