



Chapter

1

幼兒營養概論

- 第一節 台灣地區幼兒營養狀況及幼兒餵養注意事項
- 第二節 幼兒營養素之需求
- 第三節 六大類營養素



李宜樺 編著

學習目標



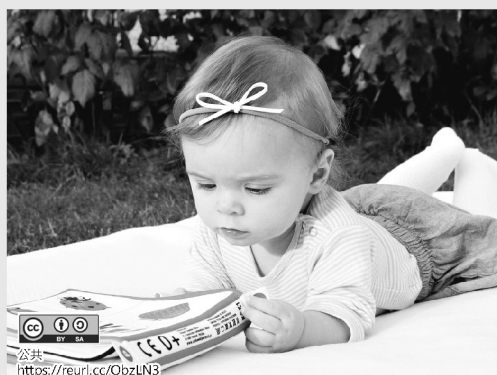
研讀本章後，應能達成以下目標：

1. 探討嬰幼兒在不同成長階段之營養需求。
2. 了解食物與營養素的類別及內涵。
3. 培養嬰幼兒每日營養需求的理論與實際應用。

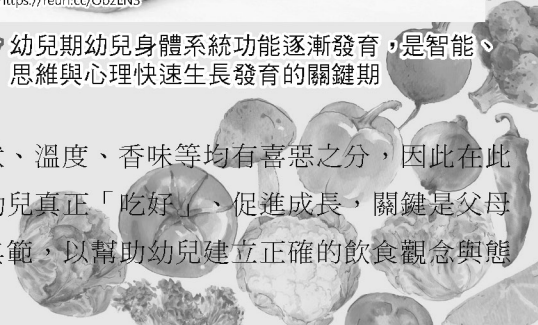


前言

自一歲至滿六歲之前稱為幼兒期，幼兒身體系統功能逐漸發育，語言行為及表達能力明顯發展，此時期是智能、思維與心理快速生長發育的關鍵期。隨著接觸事物漸多，活動範圍增廣，幼兒正處於模仿性和可塑性階段，亦為日常生活習慣開始建立的時期，其飲食習慣也容易受成人示範指導作用、同儕及食物種類所影響。幼兒不僅對食物味道，連帶對食物的色彩、形狀、溫度、香味等均有喜惡之分，因此在此時期，就容發生偏食情形。所以讓幼兒真正「吃好」、促進成長，關鍵是父母需增加營養方面的認知，給予良好的典範，以幫助幼兒建立正確的飲食觀念與態度。



☞ 幼兒期幼兒身體系統功能逐漸發育，是智能、思維與心理快速生長發育的關鍵期



Nutrition and Meal Design

for Early Childhood 幼兒營養 ● 餐點設計

第一節 台灣地區幼兒營養狀況及幼兒 餵養注意事項

壹、台灣地區幼兒營養狀況

幼兒期的飲食行為將影響未來慢性疾病之發生。幼兒攝取營養素之飲食型態於 3~4 歲即已固定，幼年肥胖者成年後肥胖的機率亦較正常體重的兒童高，說明了幼兒及早建立正確的飲食習慣十分重要。1990 年行政院衛生署完成了台灣地區 1~6 歲幼兒營養狀況調查，結果顯示幼兒之營養問題隨年齡層的增加而增加，包括：幼兒每日奶類食物攝取量下降，而含糖飲料、糕餅及點心用量卻增加。1997 年第三次國民營養調查報告中，亦指出 4~6 歲兒童中約七成有吃點心零食的習慣。然而在了解兒童營養問題後，教育兒童具備正確營養知識並培養良好飲食習慣，乃營養教育推廣者首要之務。

貳、幼兒餵養注意事項

在整個生命期中，出生後第一年的嬰幼兒期乃是生長發育最快速之階段，在此階段中，隨著嬰兒快速成長，原本以母乳或配方奶為主之飲食型態，也逐漸慢慢轉換為與成人類似的飲食型態。嬰兒的養育實之不易，當胎兒未出生前，其營養的攝取來自母親；而當嬰兒誕生後，新生兒在母乳餵養下成長，待其逐漸成長至 3 歲的期間，各階段的營養課題更是不可忽視。

嬰幼兒所需的營養依不同成長階段而有不同，應依其年齡、身高、體重與活動量，以獲得足夠的熱量與營養素，台灣兒科醫學會則建議母乳或配方奶哺餵 4~6 個月後，應開始添加副食品。「幼兒期」需特別留意斷奶後的餵養問題，且如何斷奶也是十分重要。當嬰幼兒成長到一歲以後，可依據母親和嬰幼兒的意願與需求來決定是否繼續哺餵母乳。若母乳分泌不足，餵養過程中則需添加副食品；當幼兒生長狀況良好時，則可提早斷奶；如果母乳量較多，嬰幼兒副食品的攝取量較少者，則可適當延遲斷奶時間。斷奶應循序漸進，母親平時應按時增加餵食量，以培養幼



兒攝食副食品的習慣。從 7~9 個月開始，逐漸減少餵奶次數，適當增加低過敏性副食品，讓幼兒有充足適應過程，直至 1 歲後，視其需求評估是否減少奶量。斷奶的進行不要超過 2 歲，否則會造成幼兒不易接受新食物而產生營養不良問題。

參、幼兒期餐點設計目的與原則

成年時期的飲食喜好及食物選擇，大部分承襲自幼兒期親人或主要照顧者的飲食習慣。幼兒成長所需的餐點應以均衡飲食為原則，然而餐點是否能完整提供其成長所需的營養，即是父母親或主要照顧者每日飲食上最關心的事。

嬰兒在進入 4~6 個月發展階段時，腸胃消化與吸收營養素的能力快速發展，腎功能也較為健全，加上活動量增加，便可以開始讓嬰兒接觸副食品，透過副食品讓嬰兒體驗各種不同感官所接觸的感覺，包含：視覺、嗅覺、味覺、觸覺與開



成年時期的飲食喜好及食物選擇，大部分承襲自幼兒期

心感。副食品的準備及餵食選擇上，包括泥狀物、糊狀物或是完整食物的型態；另外，建議以少量、簡單為主，副食品餵食完畢後再哺餵母乳或是配方奶。嬰兒在接觸副食品後，也有助於其學習咀嚼的動作。1~3 歲的幼兒正處於以乳類轉變為普通食物之階段，生長速度變化直接影響幼兒營養需求。當幼兒飲食類型逐漸多元且複雜，掌握食材的烹調方式，讓各種營養素可以在烹調後保留，餐點設計須符合的原則如下。

一、著重飲食均衡

避免僅攝取單一營養，以獲得人體成長所需的各種營養素。若幼兒餐食中的食材與營養素缺乏多元化原則，容易造成幼兒營養不良，甚至缺乏成長所需的營養素，如鐵質、鈣質與維生素。然而除了能夠給予幼兒均衡的營養外，也可以藉由體驗咀嚼與吃其他類型食物的感受，開始認識更多不同的食材種類。



Nutrition and Meal Design

for Early Childhood 幼兒營養 ● 餐點設計

二、注意餐食食材來源

慎選食材之來源可降低過敏等影響幼兒健康的情況發生。食材應與信譽良好的廠商購買，選擇當季盛產、生產等富有營養價值者為主，以兼顧食物的色、香、味、質與量。

三、首重衛生與安全

幼兒抵抗力弱，製作餐點時需特別留意烹調者的個人衛生習慣，避免在製作過程中造成生熟食交互感染，另外，建議避免設計涼拌菜色，以減少生熟食交叉汙染的風險。

第二節 幼兒營養素之需求

營養需求會因體型、年齡、性別與活動量不同而有所差異。嬰兒出生後的第二年開始，幼兒生長速率開始減緩，每公斤體重的熱量需求較嬰兒期少。依照國人膳食營養素參考攝取量 (dietary reference intakes；DRIs) 對幼兒之建議如下 (表 1-1)：

1~3 歲

1. 每日熱量建議量：1,150~1,350 大卡。
2. 蛋白質：背部大塊肌肉、臀部和股骨的發育需要較多的蛋白質，每公斤體重之蛋白質建議量為 20 公克。
3. 鈣、磷：幼兒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強度，以便支持體重。此時期鈣、磷的每日需要量各為 500 及 400 毫克。一天豆魚蛋肉類 2~3 份、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。

4~6 歲

4~6 歲後，男童每日大約需要 1,550~1,800 大卡，而女童每日大約需要 1,400~1,650 大卡；因身體繼續增長，運動機能開始發達，活動力十分活躍，所需消耗的熱量相對增加，此時熱量需要量也跟著提高。每公斤體重需要之熱量為 80~90 大卡。此期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；一天豆魚蛋肉類 3~4 份、2 杯奶類，以維持組織的生長和發育。



