



Chapter

7

幼兒營養教育與評估

第一節 營養教育

第二節 營養評估



駱明潔 編著

學習目標



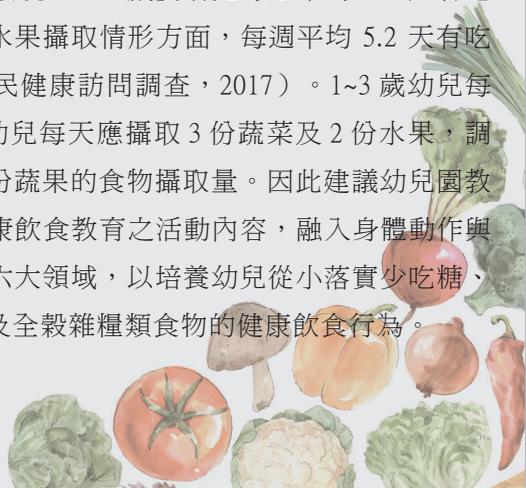
研讀本章後，應能達成以下目標：

1. 了解幼兒健康飲食行為之定義與內涵。
2. 能將幼兒健康飲食教育融入教保活動課程中。
3. 清楚知道幼兒飲食行為之資料蒐集方式與評量方法。
4. 能依據幼兒年齡、評量工具及可運用的資源進行其營養評估。



前言

學齡前嬰幼兒期是人類一生中身心發展最快速的階段，發展學家常稱 0~6 歲是人類發展的黃金期，此時期的嬰幼兒需要足夠的熱量及營養素來供應其成長發育以及遊戲活動所需，所以健康飲食行為對發育中的嬰幼兒非常重要。針對 3~6 足歲幼兒園幼兒飲食行為之調查發現，在六大類食物攝取情形方面，幼兒接受度與攝取情形最不佳的是「蔬菜類食物」（駱、李，2016），有 74.32% 的 2~6 足歲幼兒園幼兒「經常」或「總是」排斥味道特殊的食物如：青椒、苦瓜等（駱、張，2022）。2013 衛生福利部國民健康署與國家衛生研究院針對台灣地區 1,432 位 0~6 歲嬰幼兒所作的國民健康訪問調查報告發現，0~6 歲嬰幼兒每週平均 6.2 天有吃蔬菜，但平均一天只吃 1.4 份蔬菜；在水果攝取情形方面，每週平均 5.2 天有吃水果，但平均一天只吃 1.4 份水果（國民健康訪問調查，2017）。1~3 歲幼兒每天應攝取 2 份蔬菜及 2 份水果，4~6 歲幼兒每天應攝取 3 份蔬菜及 2 份水果，調查結果顯示，學前幼兒未達到天天 4~5 份蔬果的食物攝取量。因此建議幼兒園教保服務人員應善用遊戲方式，將幼兒健康飲食教育之活動內容，融入身體動作與健康、認知、語文、社會、情緒和美感六大領域，以培養幼兒從小落實少吃糖、少鹽、少飽和脂肪，並多吃蔬菜、水果及全穀雜糧類食物的健康飲食行為。



Nutrition and Meal Design

for Early Childhood 幼兒營養 ● 餐點設計

第一節 營養教育

壹、幼兒健康飲食行為

一、飲食行為之定義

飲食行為是指一個人在飲食過程中對食物所產生的選擇、偏好、消費及進食的情形（包含吃飯的速度、衛生行為、用餐禮儀等），而這些行為是經過長時間學習與練習而成。



☞ 飲食行為是經過長時間學習與練習而成

二、幼兒健康飲食行為之內涵

幼兒教育是各教育階段的基礎，幼兒園教保服務之實施，須與家庭及社區密切合作外，希望能達成下列九項教育目標，包括：(1) 維護幼兒身心健康；(2) 養成幼兒良好習慣；(3) 豐富幼兒生活經驗；(4) 增進幼兒倫理觀念；(5) 培養幼兒合群習性；(6) 拓展幼兒美感經驗；(7) 發展幼兒創意思維；(8) 建構幼兒文化認同；以及(9) 啟發幼兒關懷環境（教育部，2017），而幼兒良好飲食行為的落實與上述九項教育目標具有密切相關性。

幼兒園教保活動課程大綱，簡稱課程大綱（教育部，2017），將幼兒學習內容區分為身體動作與健康、認知、語文、社會、情緒和美感六大領域。其中，身體動作與健康領域又區分之身體動作、用具操作、健康行動三個學習面向，而健康行動面向是指「健康」與「安全」的學習，「健康方面」包括個人衛生、保健行為、健康促進行為、健康飲食、收拾整理與維護環境的自理行為，協助幼兒發展健康信念、學習健康行為與落實自我管理；在「安全方面」，則指幼兒能覺察身體活動的安全距離，辨別與保護自己與他人的安全、食物安全、遊戲安全、用品安全等議題。

筆者從國內實證研究得知，針對幼兒健康飲食行為之研究面向中，最主要關注的部分包括：飲食均衡與否、用餐時的行為表現，如衛生習慣、用餐禮儀以及加工食品的攝取情形等。因此，依據課程大綱（教育部，2017）與實證研究，將幼兒健康飲食行為歸納為健康飲食及食物安全兩個面向，其內涵說明如下。

📍 健康飲食

健康飲食包含：(1) 良好的飲食行為：如細嚼慢嚥、定食定量、在位置上坐好吃飯；(2) 均衡營養的飲食：指幼兒學習選擇少油、少鹽、少糖的飲食，透過攝取六大類食物¹，獲得生長發育及身體所需的六大營養素²。幼兒教保及照顧服務實施準則(2019)第十二條規定：幼兒園應提供符合幼兒年齡及發展需求之餐點，以自行烹煮方式為原則，其供應原則如下：(1) 營養均衡、衛生安全及易於消化；(2) 少鹽、少油、少糖；(3) 避免供應刺激性及油炸類食物；(4) 每日均衡提供六大類食物。

📍 食物安全

食物安全是指幼兒知道食物的保鮮方法、保存期限，從辨識安全新鮮的食物或食品中，學會選用多樣食物，建立多喝水、不偏食、多吃蔬果等均衡飲食的態度（教育部，2016）。

貳、幼兒健康飲食教育實例

教育部於2012年10月5日發布「幼兒園教保活動課程暫行大綱」，在歷經4年研修後於2016年12月1日修正發布為「幼兒園教保活動課程大綱」，並於2017年8月1日生效。幼兒健康飲食教育實例依據課程大綱的宗旨和總目標，將教材與教法內容融入身體動作與健康、認知、語文、社會、情緒和美感六大領域，並透過統整各領域課程的規劃與實踐，陶養幼兒擁有覺知辨識、表達溝通、關懷合作、推理賞析、想像創造以及自主管理的六大核心素養。美國衛生與公眾服務部(2016)發布的「2015~2020 飲食指南」強調飲食應少吃糖、鹽(鈉)、飽和脂肪及反

¹ 六大類食物包括：全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、乳品類（2歲以下幼兒不宜飲用低脂或脫脂乳品）以及油脂與堅果種子類。

² 六大營養素包括：醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質、水。



式脂肪，並多吃蔬菜、水果及全穀。幼兒健康飲食教育活動課程實例，舉例如下。

一、骰子遊戲好好玩

幼兒天生喜歡遊戲，在遊戲中可自發的探索、操弄與發現新知識。骰子上的數字 1~6，分別代表六大類食物（1：全穀雜糧類；2：豆魚蛋肉類；3：蔬菜類；4：水果類；5：乳品類；6：油脂與堅果種子類），當幼兒骰到哪個數字就必須說出符合該數字類別的一種食物名稱，透過遊戲參與和體驗過程，幼兒以先前經驗為基礎，逐步建構六大類均衡飲食知識，並落實於日常的飲食行為。

二、帥哥美女舞蔬果

利用有趣的身體活動，培養幼兒對六大類食物中蔬菜類與水果類食物的認識，進而建立願意多吃蔬果的均衡飲食態度與行為，律動內容舉例如下：

蔬菜水果纖維多，纖維多；
香菇蘑菇一朵朵，一朵朵；花椰
白菜我最愛，我最愛；青椒蘿蔔
也不賴，也不賴；香蕉柑橘樣樣
優，樣樣優；番茄葡萄滾滾來，滾滾來；西瓜木瓜瓜瓜樂，瓜瓜樂；蘋果
芭樂來一個，來一個；葡萄蓮霧好好吃，好好吃；天天都吃五蔬果，五蔬果；
頭好壯壯健康多，健康多；帥氣美麗跟著我，跟著我。

課程大綱（教育部，2017）社會領域的課程目標提到「發展自我概念」，學習指標社 - 幼（小） - 2-1-2「學習日常的生活自理行為」、社 - 中（大） - 2-1-2「調整與建立合宜的自我照顧行為」，如幼兒能因應自己的身體需要和狀況，展現適當的自我照顧行為。例如平時會多吃蔬果、飲食前會洗手等與保健、飲食及衛生相關的生活習慣。幼兒社會能力的發展是漸進的過程，幼幼班（2~3 歲）幼兒需要成人的協助，才能表現適當的行為；小班及中班（3~5 歲）幼兒需要成人的引導，以提醒和指示來幫助其展現行為；大班（5~6 歲）幼兒應獨立展現適合該年齡層的目標行為。



利用有趣的身體活動，可培養幼兒對蔬果食物的認識

三、營養滿分米漢堡 DIY

營養教育策略強調以幼兒為主體，活動設計著重幼兒有親身參與、一手經驗、體驗各式食物製作的活動機會，藉由做中學的機會，發展成為健康的個體。活動內容舉例如下：

1. 「班班愛漢堡」繪本分享：故事大意：【班班別的食物都不吃，他只喜歡吃漢堡。媽媽警告他說：「總有一天，你會變成大漢堡！」，結果，有一天，班班真的變成漢堡了。】
2. 營養滿分米漢堡 DIY：教師引導幼兒發現今天準備的漢堡麵包其實是由富含膳食纖維的糙米飯（全穀雜糧類的食物）製成，再讓幼兒討論要搭配哪些健康食物，才能製成均衡營養一百分的米漢堡。之後，開始分組進行營養滿分米漢堡之製作。

四、彩虹小精靈手指偶演出

利用彩虹小精靈的故事，引導幼兒發現全穀雜糧類、蔬菜類或水果類食物具有彩虹的七種顏色，而不同顏色的食物則富含不同的植化素，如：紅色精靈（紅甜椒或聖女番茄）、橙色精靈（胡蘿蔔）、黃色精靈（玉米或黃地瓜）、綠色精靈（花椰菜）、藍色精靈（藍莓）、紫色精靈（茄子或紫葡萄），不同顏色的精靈有不同的魔法，如紅色精靈有「茄紅素魔法」、紫色精靈有「花青素魔法」，都可以幫助幼兒變得健康。

五、鮮奶大變身

地瓜鮮奶、芋泥鮮奶、酪梨鮮奶、木瓜鮮奶 DIY：老師準備地瓜、芋頭、酪梨、木瓜與鮮奶，並將幼兒分為四組，請幼兒協助將食材去皮，之後將地瓜與芋頭洗乾淨後放置於電鍋蒸熟，再請幼兒將上述食材切成小塊後，加入鮮奶，利用果汁機變化出四種不同顏色、口感、味覺與營養素的美味鮮奶。



Nutrition and Meal Design

for Early Childhood 幼兒營養 餐點設計