

如何餵養幼兒

從 12 個月到 3 周歲 (36 個月)

您將會瞭解到：

- ❖ 幼兒有哪些典型的進食特徵？
- ❖ 家庭膳食
- ❖ 幼兒需要吃多少食物？
- ❖ 健康飲料
- ❖ 健康小吃
- ❖ 幼兒食譜實例
- ❖ 維生素是否對幼兒合適？

這本小冊子是約克區社區和衛生服務部 (York Region Community and Health Services) 的健康開始 (*Healthy Beginnings*) 系列中的一個部份。





開始餵食的時候，這對學步幼兒來說，是一個興奮快樂的時刻。您的寶寶已經開始從嬰兒食物發展到進食餐桌上的食物了！而且，您的孩子

現在也能夠和其他家人一起吃同樣的膳食。您可以幫助您的孩子安全地嘗試家庭餐桌上的食物，並培養孩子健康的飲食技巧。

幼兒有哪些典型的進食特徵？

- 幼兒可以用自己的手指拿小片的食物進食，並且會拿匙和用杯子喝水。這時您需要給孩子準備一套握柄短而寬、並且結實的餐具以及叉齒較鈍的叉子。
- 在出生十二到十八個月後，幼兒的生長開始變得緩慢，所以他們吃的食物可能比以前要少一些。
- 幼兒具有好奇心，並且想自己做選擇。幼兒需要嘗試各種新食物，這是孩子正常情緒發展的一個部份。
- 許多幼兒不喜歡嘗試新的食物。
- 幼兒可能天天想要相同的食物。像這樣的“偏食”（Food jag）情形很常見，特別是只要您不大驚小怪，這種現象就不會持續太久。
- 幼兒想學習自己吃東西了。
- 幼兒吃東西時總會弄得亂七八糟。幼兒自己用手指或餐具吃東西時，也正是他們瞭解食物的味道、氣味和感覺的時候。而且，在幼兒自己吃東西時，有些食物會進入他們的口中，但更多的食物會掉在地上，弄在自己的衣服上、臉上和頭髮上。準備好會弄得一片亂糟糟，但請儘量放鬆。

方便於餐後清理的貼士...

- 給您的孩子圍一個帶有敞開大口袋的圍嘴
- 在高腳椅或加高座椅下放一張塑膠布，或者買一台無線式吸塵器用以清潔。

讓您的孩子控制自己的進食

對於幼兒來說，學會感知饑飽和身體對饑飽感覺作出反應是很重要的。



培養健康的飲食習慣是父母和孩子共同的責任。父母的責任是按時提供各種有營養的食物，而孩子則是決定吃多少甚至是否吃您提供的任何食物。

您的責任是決定：

- 提供何種食物
- 何時讓孩子進食正餐及小吃
- 孩子在何處進食

您孩子的責任是決定：

- 吃還是不吃
- 吃多少

哄騙孩子吃東西可能會引起孩子的對立反抗，從而造成不愉快的用餐經歷。

讓您的孩子自己決定是否要吃或者吃多少並不是容易的事，但這將幫助孩子知道饑餓是什麼感覺，以及知道什麼時候吃飽了。如果您設法控制孩子的飲食量，您可能會使他們喪失天生的食欲控制能力。這可能導致體重問題，以及在沒有饑餓或安撫情緒時吃東西。

對於幼兒來說，拒絕食物是他們表現獨立性的一種常見方式。請記住，健康的孩子是不會讓自己挨餓的。他們餓了就會吃。

您的孩子可能會吃得比較多，那也沒關係。您最好不要減少食物的供給量。當幼兒感覺吃飽的時候，他們就不會再吃了。

將用餐時間作為家庭時間

坐下來跟您的孩子一起用餐。要讓用餐時間成為您與孩子共同享用食物的時間。當用餐時間愉快、輕鬆，那麼幼兒往往會願意吃各種各樣的食物。

為全家準備同樣的食物。應在餐桌上放一種您知道您孩子所喜愛的有營養的食物。這樣做，您孩子就能發現他們要吃的營養食物。您的孩子可能不會吃每一種食物，那也沒關係。

給幼兒充足的時間來吃完正餐和小吃。您的孩子將會通過說“不”或是通過轉過頭去、玩食物或把食物扔到地上，來告訴您自己已經吃夠了。當您的孩子對食物失去興趣時，拿走食物並讓孩子離開餐桌。讓孩子繼續坐在餐桌前並不能讓他們吃更多的食物。

請記住，您的孩子是通過觀察您來學習用餐的。您自己應該吃各種食物來為您的孩子樹立一個好榜樣。

在外進餐時...

在餐館進餐時，您不必為您的孩子點一份“兒童餐”。而只要從菜單上點一份食物，與您的孩子一起共用就可以了。記得從家裏帶一些餅乾、水果和牛奶。

幼兒需要吃多少食物?

幼兒每天需要三次正餐，以及兩到三次小吃。讓您的孩子進食各種各樣的營養食物，包括一些如芝士和全脂（3.25% M.F.）牛奶之類的含脂肪食物。

每兩小時或三小時讓您的孩子進食一次正餐或小吃。正餐必須包括《加拿大飲食指南》（Canada's Food Guide）中的三到四項食物組別的食物。兩餐之間的小吃至少應該包括兩項不同組別的食物。請參見第五頁“幼兒飲食指南”中十二到二十四個月以及二十四到三十六個月的幼兒餵食量。

每種食物餵一兩湯匙，如果您的孩子還覺得餓，那就讓他們自己提出要求。在進食正餐和小吃時，隨便您的孩子吃多少。然後等到下一次定時正餐或小吃時，再給他們食物或飲料，而其餘時間只給孩子喝水。

每天的食物都包括有少量的不飽和脂肪，如菜籽油、橄欖油及大豆油、軟式人造牛油和沙律醬。例如，用菜籽油煎炒，或在三明治中加入少量的人造牛油或沙律醬。

幼兒應該喝多少牛奶？

幼兒每天需要兩杯（500 毫升）牛奶，因為這是他們所需維生素 D 的主要來源。幼兒一天最多只能喝三杯（750 毫升）牛



奶。如果孩子喝了大量的牛奶，那這些牛奶就會填飽他們的肚子，從而使他們吃不下其他食物。這可能會引起缺鐵性貧血。

給十二到二十四個月年齡的幼兒喝全脂（3.25% M.F）牛奶。到二十四個月大時，轉換成如 1% 或 2% 的低脂牛奶。

到二十四個月後，強化豆制飲料也可以作為替代飲料使用。豆制飲料由於不含兩歲以下兒童所需的足夠的脂肪，所以對於兩歲以下的幼兒來說，這類飲料並不是合適的替代品。

如果您的孩子正在以母乳哺育...

母乳能夠連續不斷地提供幼兒時期所需的營養物質。除了母乳哺育外，您還可以用杯子給您的孩子喝一些飲料。如果您孩子的主要奶源是母乳，那麼他們還需要補充一些維生素 D。請向您孩子的醫生或營養師諮詢。

果汁是否對您的孩子合適？

如果您的孩子喝了大量的果汁，那麼他們將被液體填飽肚子，從而可能吃不下其他

食物。喝過多的果汁還可能引起蛀牙、體重問題、腹瀉或腸胃不適。

如果您想給幼兒喝果汁，那就給他們喝 100% 的純果汁，並且一天最多只能喝六盎司（175 毫升）。果汁味飲料和汽水都不適合幼兒，因為它們大部分是糖和水，只有極少的營養。

預防蛀牙...

- 用杯子而不是奶瓶給您的孩子喝果汁。
- 每天用一個軟毛的小牙刷清潔您孩子的牙齒
- 定期讓牙醫或牙科保健員給您孩子的牙齒作檢查

安排健康的小吃

小吃應該是幼兒飲食中計劃好的並富含營養的一部份。提供小吃的時間應與下一次正餐時間相隔至少兩個小時，以使您的孩子能吃下正餐。

在進食小吃時，提供一些像水果、餅乾、牛奶和水這樣的食物。如果您想給您的孩子一些像糖果、曲奇餅和薯片之類的食物，那麼只能偶爾給他們吃一點。這些食物沒有什麼營養價值。

父母需要為幼兒做出有益健康的約束。有時候必須堅定而溫和地說“不”，並且堅持到底。

幼兒食物指南（12 個月到 24 個月）

每天為您的孩子提供《加拿大飲食指南》各食物組別中的多種多樣食物。對兩歲以下兒童來說，沒有各食物組別內應提供食物的建議份量。然而，您可以使用下表作為指南來判斷應該給幼兒提供多少食物。讓您的孩子自己決定要吃多少。

| 食物組別 | 12 個月到 24 個月年齡幼兒的食物建議份量 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 蔬菜和水果 每天至少提供一種深綠色及一種橙色蔬菜，或者某種橙類水果。 | ¼ - ½ 個中型蔬菜或水果 15-60 毫升(1-4 湯匙)煮熟的蔬菜或水果，或者磨碎或剝碎的生蔬菜或水果 30 - 60 毫升（2 湯匙 - ¼ 杯）（1 - 2 盎司） 100%純果汁 |
| 穀類食物 每天提供全穀類食物。 | ¼ - ½ 切片麵包 ⅛ - ¼ 個硬麵包圈、皮塔餅(pita) 或玉米粉圓餅 (tortilla) 5 - 15 克 即食穀類麥片 30 - 100 毫升（2 湯匙 - ½ 杯）煮熟的穀類麥片 15 - 60 毫升（1 - 4 湯匙）煮熟的意粉、米飯或蒸粗麥粉 (couscous) |
| 奶類製品及其他替代食物 每天提供 500 毫升（2 杯）（16 盎司）牛奶。 | 60 - 125 毫升（¼ - ½ 杯）（2 - 4 盎司）全脂（3.25% M.F.）牛奶 15 - 25 克（½ - 1 盎司）芝士 30 - 100 克（2 湯匙 - ½ 杯）酸乳酪 |
| 肉類及其他替代食物 經常提供菜豆、小扁豆和豆腐。並且一星期至少提供兩次魚類食物。如需有關水銀與魚類的資料，請致電健康諮詢熱線（Health Connection）。 | 10 - 35 克（¼ - 1 ¼ 盎司）（1 - 4 湯匙）煮熟的魚、家禽或瘦肉 15 - 100 毫升（2 湯匙 - ½ 杯）豆腐或煮熟的菜豆、小扁豆 ¼ - 1 個蛋 5 - 15 毫升（1 茶匙 - 1 湯匙）花生醬 |

幼兒食物指南（24 個月到 36 個月）

兩歲或兩歲以上的兒童能夠通過按各食物組別的建議份量攝取食物來獲得他們所需的營養和熱量。本表列出了《加拿大飲食指南》中針對兩到三歲兒童所建議的食物份量以及份數。飲食指南中的份量可以是把食物分成小份，而在一天內餵食給孩子的份量。

| 食物組 | 加拿大飲食指南的每份食物份量 | 一天的份數 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 蔬菜和水果 每天至少提供一種深綠色及一種橙色蔬菜，或者某種橙類水果。 | 1 個中型蔬菜或水果 125 毫升（½ 杯）蔬菜或水果 125 毫升（½ 杯）100% 純果汁 | 4 |
| 穀類食物 每天提供全穀類食物。 | 1 片切片麵包 ½ 個硬麵包圈、皮塔餅或玉米粉圓餅 (tortilla) 30 克 即食穀類麥片； 175 毫升（¾ 杯）煮熟的穀類麥片 125 毫升(½ 杯) 煮熟的意粉、米飯或蒸粗麥粉 (couscous) | 3 |
| 奶類製品及其他替代食物 每天提供 500 毫升（2 杯）（16 盎司）牛奶。 | 250 毫升（1 杯）牛奶 50 克（1 ½ 盎司）芝士 175 克（¾ 杯）酸乳酪 | 2 |
| 肉類及其他替代食物 經常提供菜豆、小扁豆和豆腐。並且一星期至少提供兩次魚類食物。如需有關水銀與魚類的資料，請致電健康諮詢熱線（Health Connection）。 | 75 克（2 ½ 盎司）煮熟的魚、家禽或瘦肉 175 毫升（¾ 杯）豆腐或煮熟的菜豆、小扁豆 2 個蛋 30 毫升（2 湯匙）花生醬 | 1 |

您可以用本檢查表來評核您孩子的食譜。

| 每日的食譜是否包括了以下的項目...? | 是 | 否 |
|---------------------------------------------------------------------------|---|---|
| 安排好並且時間一致的三次正餐和兩到三次小吃？ | | |
| 《加拿大飲食指南》內四項食物組別中的各種食物？ | | |
| 正餐提供有三到四項食物組別的食物？ | | |
| 兩餐之間的小吃至少提供有兩項食物組別的食物？ | | |
| 至少有一種深綠色蔬菜（例如：西蘭花、豌豆、菠菜、白菜）和至少一種橙色蔬菜或某種橙類水果（例如：胡蘿蔔、南瓜、甜番薯、杏子、皺皮甜瓜、芒果、木瓜）？ | | |
| 如全穀麵包、全穀麥片及全穀意粉之類的全穀類食物？ | | |
| 500 毫升（2 杯）牛奶？ | | |
| 魚、家禽、瘦肉或小扁豆、菜豆及豆腐之類的肉類替代食物？ | | |
| 適合幼兒的食物份量？ | | |
| 通常是柔軟、濕潤及容易嚼碎的食物？ | | |
| 您和您全家都喜愛的食物？ | | |

學習喜歡新的食物



最初幾次提供新食物時，您的孩子可能會不喜歡它。即使孩子拒絕吃，還是要繼續提供那種食物。幼兒品嚐新食物的次數越

多，他們就會越早開始喜歡它。幼兒可能需要品嚐十次或十五次這種新食物後才會喜歡它。可在給幼兒吃他們喜歡的食物時，也給他們細小份量的一種新食物。

不要強迫您的孩子吃新食物。研究表明，如果強迫幼兒吃東西，他們將吃得更不好，而不是更好。與食物建立健康的關係比今天乖乖吃完飯更重要。如果幼兒看見周圍的人吃各種各樣的食物，那麼他們最終也會吃這些食物。

噎食哽塞危險

硬及形狀小、圓形、光滑或有黏性的食物，很難嚼碎，或者不易在口中溶化的食物，都會引致幼小兒童噎食哽塞。如需有關噎食哽塞危險的資料，請致電約克區社區和衛生服務部的健康諮詢熱線（*Health Connection*）：1-800-361-5653，以索取《父母需知防止噎食貼士》（*Choking prevention tips for parents*）的複印件。

幼兒進食貼士

- 鼓勵孩子自己吃
- 給予榜樣並讓孩子明白在餐桌上的良好行為舉止
- 儘量不要理會在餐桌上的小舉止問題
- 幫助孩子使用匙和叉
- 在孩子饑餓並且高興時，通過經常提供新食物來鼓勵他們嘗試新的食物
- 給孩子提供少於您認為他們能吃的食

- 物，讓他們自己提出要求更多的食物
- 允許孩子搞得亂糟糟
- 保持用餐時間平靜而友好的氣氛
- 對於幼兒進食來說，二十分到三十分鐘就夠了。當孩子吃完後，就讓他們離開餐桌
- 正餐和小吃之間相隔兩到三個小時，以讓您的孩子變餓
- 讓用餐時間成爲一段愉快的家庭時間

幼兒食譜實例

以下是一份一星期正餐和小吃的食譜實例，用以幫助您安排您孩子的食譜。

| | 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 | 週六 | 週日 |
|------|---------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 早餐 | 燕麥片 糖水桃罐頭 牛奶 | 薄煎餅 磨碎的蘋果 牛奶 | 小燕麥穀圈 切成 ¼ 粒大 小的葡萄 牛奶 | 炒蛋 全穀多士 人造牛油 牛奶 | 小麥餅 芒果 牛奶 | 芝士三文治 香蕉 牛奶 | 全穀華夫餅 乾 酸乳酪 糖水梨罐頭 牛奶 |
| 上午小吃 | 多士加人造 牛油 硬心煮蛋 水 | 消化餅乾 橙汁 | 全穀麵包條 草莓 水 | 全穀香蕉麵 包 葡萄汁 | 酸乳酪 蘋果汁 | 小燕麥穀圈 切成 ¼ 粒大 小的櫻桃 水 | 全穀餅乾 橙汁 |
| 午餐 | 芝士粒 麵包加人造 牛油 豌豆 蘋果醬 牛奶 | 芝士通心粉 火腿片或其 他即食熟肉 熟秋葵 牛奶 | 用糖漿沾食 的法式多士 甜瓜(皺皮瓜) 牛奶 | 煮甜豆 Perogies 餡餅 熟油菜花 人造牛油 芒果 水 | 長通粉加番 茄汁和肉丸 意大利瓜 香蕉 牛奶 | 輕吞拿魚三 文治加沙律 醬 玉米 杏子 牛奶 | 蔬菜湯 炒蛋 硬麵包圈加 人造牛油 桃片 牛奶 |
| 下午小吃 | 小燕麥穀圈 鱈梨切片 水 | 猶太薄餅 李子切片 水 | 全穀小松餅 加人造牛油 橙汁 | 雪冰(香 蕉, 酸乳 酪, 牛奶) 消化餅乾 | 饅頭 蘋果醬 水 | 全穀皮塔餅 鷹嘴豆泥 蘋果汁 | 意大利瓜麵 包 甜瓜(皺皮瓜) 水 |
| 晚餐 | 鷄 米飯 煮熟的椰菜 花 人造牛油 奇異果片 牛奶 | 烤三文魚 糙米飯 甜番薯 人造牛油 橘子 牛奶 | 肉餡糕 馬鈴薯泥加 人造牛油 青豆 多士或烤肉 牛奶布丁 牛奶 | 豬排 白菜 麵包捲 水果沙律 牛奶 | 小扁豆或印 度豆泥(dhal) 米飯 煮熟的胡蘿 蔔 人造牛油 麥麩松餅 牛奶 | 炒鷄肉和西 蘭花 全穀麵條 酸乳酪 牛奶 | 碎肉紅腰豆 (Chili) 全穀玉米粉 圓餅 煮熟的蘆筍 蘋果脆片 牛奶 |
| 睡前小吃 | 牛奶 | 牛奶 | 牛奶 | 牛奶 | 牛奶 | 牛奶 | 牛奶 |

請注意，以上是一個“建議”食譜，包含各種各樣食物，比大多數父母所提供的食物更多樣化。也可以讓您的孩子進食隔夜晚餐所剩飯菜或一周內其他日子您所做的食物。

鼓勵幼兒做身體活動的貼士

以下是適合於您孩子平時做身體活動的一些建議。



- 鼓勵幼兒做一些積極的即興運動，比如跳躍。
- 和您的孩子一起玩耍。比如，跟孩子一起玩捉迷藏、踢球或跳舞。
- 將您的孩子看電視或錄影帶的時間限制在每天最多一個小時。
- 給您的孩子樹立一個好榜樣。活躍的父母將會有活躍的幼兒。

維生素 - 礦物質補充劑是否對幼兒合適？

在出生十二個月大後，幼兒應該吃《加拿大飲食指南》所提供的四項食物組別中的各種食物了。如果孩子按照食物指南飲食，生長得很好而且很健康，那麼通常就不需要維生素-礦物質補充劑。教導您的孩子，好的營養都來自食物，而不是從補充劑來的。

如果您的孩子有食物過敏症或不耐症，或者他們不願吃一個完整的食物組中的食物，那麼請向您孩子的醫生或營養師諮詢關於是否需要營養補充劑的問題。

對於每天喝不到兩杯（500 毫升）含維生素 D 的牛奶或是以母乳為主要奶源的幼兒

來說，就可能需要維生素 D 補充劑了。請向您孩子的醫生或營養師查詢。

像所有的藥物一樣，應將營養補充劑放在孩子接觸不到的地方。孩子可能會因補充劑中營養元素的過量而中毒。

書籍與網址

寶寶美食 (Better Baby Food) 作者：Daina Kalnins, Joanne Saab. Robert Rose Inc., 出版，2001 年

兒童美食 (Better Food for Kids) 作者：Joanne Saab, Daina Kalnins. Robert Rose Inc., 出版，2002 年

用愛心和智慧餵養我的孩子 (Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense) 作者：Ellyn Satter. Bull Publishing 出版，2000 年

餵養健康家庭的秘密：精心安排並享受家庭膳食 (Secrets of Feeding a Healthy Family: Orchestrating and Enjoying the Family Meal.) 作者：Ellyn Satter. Kelcy Press 出版，2008 年

加拿大兒科協會 (Canadian Paediatric Society)
網址：www.caringforkids.cps.ca

健康生活新起點 (Healthy Start for Life)
網址：www.dietitians.ca/healthystart/content/resources/index.asp

約克區社區和衛生服務部營養服務部門 (York Region Community and Health Services, Nutrition Services)
網址：www.york.ca/nutrition

最後提醒一點

幼兒喜歡探索他們的世界。給您的孩子研究食物以及進食的自由。讓幼兒明白在用餐時間可以允許哪些舉止。也讓用餐時間成爲一段愉快的交流時間，這將爲今後幾年您孩子的極好的飲食習慣打下良好的基礎。

由約克區社區和衛生服務部營養服務部門製作和發布。二零零七年十月修正。在註明來源的情況下，未經允許即可複製。如需更多資料，請致電約克區社區和衛生服務部的健康諮詢熱線 (Health Connection)，或瀏覽網址：www.york.ca/nutrition