

😊 养个健康宝宝

0~6岁宝宝健康

食谱

0~6个月 如何添加辅食 / 7~9个月 尝试半固体食物

10~12个月 可以吃固体食物啦 / 1~3岁 给予适量正确的营养

4~6岁 建立良好的饮食习惯



Food

杨淑惠 著

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

0~6岁宝宝健康食谱 / 杨淑惠著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.1

(养生馆·食补养生)

ISBN 7-81036-757-9

I. 0... II. 杨... III. 婴幼儿—食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第155835号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经尚书文化事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

0~6岁宝宝健康食谱

作 者: 杨淑惠

责任编辑: 廖醒梦 叶 慧

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

字 数: 400千字

版 次: 2006年2月第1版

印 次: 2006年2月第1次印刷

印 数: 8000册

定 价: 90.00元 (全5册)

ISBN 7-81036-757-9/TS·115

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

😊 养个健康宝宝

0~6岁宝宝健康食谱

0~6个月 如何添加辅食 / 7~9个月 尝试半固体食物 / 10~12个月 可以吃固体食物啦
1~3岁 给予适量正确的营养 / 4~6岁 建立良好的饮食习惯

杨淑惠 著

汕头大学出版社

推荐序

Recommendation

台北医学大学教授兼
公共卫生暨营养学院院长

“婴仔婴困，一眠大一寸；婴仔婴惜，一眠大一尺。摇儿日落山，抱子金金看；子是阮心肝，惊你受风寒。”这一首童谣深刻贴切地道尽了父母对着手捧娃儿那份又爱又惜，浓得化不开的血缘亲情。每个新生命都让父母亲在喜悦中夹杂着惊奇与感动。突然发现娃儿会笑了、会出声、会坐了、会爬了……父母可是开心至极。突然娃儿扑通从床上摔下来，哭涨着脸，父母忙疼惜地安抚，却又惊喜地发现他会翻身了。

“什么时候该注意婴幼儿的营养？”在许多演讲场合中很多人都会向我提出这个问题，其实注意营养的问题是越早越好，早到母亲怀孕前，甚至在父母自己进入青春期时。但是如果时机过了怎么办？那么就应该毫不犹豫地当下开始。营养的影响是长远的，不是在一餐、一饭之间，每一餐都应该在均衡营养与食物多变化的原则下进食。饮食习惯的建立应该从出生就开始，包括喂奶时母亲应该眼神专注在娃儿，而不是死盯着电视。幼儿学习进餐的时候应该给他一套属于自己的餐盘，而不是分食父母的餐盘；放胆地让他手抓着食物进食，即使在脸上涂鸦也无所谓，不要担心他弄脏衣服、弄脏地毯而剥夺了孩子学习的机会。对于应该拒绝的零食，父母更不要成为“始作俑者”，却又怪罪他尽吃垃圾食物。

婴幼儿期的营养奠定孩子一生的健康，不能轻视。本书是由本校助理教授杨淑惠营养师，以她近20年的小儿临床经验、自己也育有2名可爱子女的实务经验为蓝本编辑而成，必然可以给你丰盈满怀的信心，增加喂养子女的技巧。

“营养的事，您关心的事”，共勉之！

谢明哲

作者序

Preface

自 1972 年成为营养师之后，就经常有人问我如何正确喂养小孩的问题。现代人往往在忙碌的工作之余，还要为喂养小孩操烦，真是父母难为。目前社会上双薪家庭很普遍，父母为了工作，都将孩子托给保姆或保育机构，然而即使保姆有带养小孩的经验，却不见得有正确的卫生、饮食、营养观念。有些保姆坚持己见，不愿接受新的饮食知识，为了避免换保姆的麻烦，家长也只能眼不见为净，用鸵鸟心态来面对宝宝的健康问题。

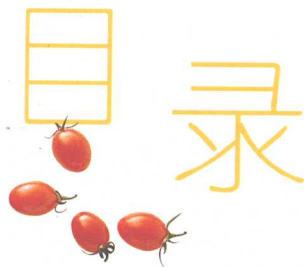
比较幸运的家庭，则是祖父祖母帮助带养，或者是家长利用下班、假日时，将孩子接回家亲自照顾，这个时候家长应该利用机会，多花些心思关心宝宝的饮食。如果两代因为喂养观念不同，与其用言语去争辩，不如找专业的书本来作沟通的工具，或者请教医生、营养师。

在这里也提醒帮忙照顾下一代的祖父母，长辈疼爱金孙是必然，但千万不要把舍不得吃的食物如蛋黄、鸡腿全给了小孙子，孩子摄取过多的脂肪或胆固醇，反而危害他日后的健康，那就是所谓的爱之适足以害之了。

研究显示，许多慢性疾病的发生除了遗传与环境，不良的饮食习惯更是其主因，所以想要给下一代健康的人生，自小替孩子奠定良好的饮食习惯，是我们责无旁贷的责任，以免不当的饮食习惯，影响他一辈子的幸福。

台北医学大学保健营养学系助理教授
台北医学大学附属医院营养室主任

楊淑惠



C o n t e n t s

2 ● 推荐序/谢明哲

3 ● 作者序

6 ● 0 ~ 6 岁婴幼儿身体发育及营养需求

0~6[★]个月



味蕾萌发期的开始

卷心菜蕃茄菜汤汁 18

小白菜胡瓜菜汤汁 20

西瓜汁 22

水蜜桃汁 23

苹果汁 24

婴儿麦糊 26

婴儿米糊 26

7~9[★]个月



好吃的东西越来越多

苹果木瓜泥 30

柳橙香蕉泥 32

豆腐蛋黄泥 33

猪肝泥米粉 34

磨牙烤吐司 36

磨牙烤馒头 36

10~12[★]个月



可以吃固体食物囉

苹果奇异果泥 40

美浓瓜水蜜桃泥 42

黄金奇异果蕃茄奶酪 43

蛋花面线 44

鸡汁麦糊 46

蕃茄米糊 47



1~3岁



给予适量正确的营养

- | | |
|-------------|--------------|
| 奇异果香蕉牛奶 50 | 胡萝卜瘦肉洋芋粥 62 |
| 苹果杨桃汁 50 | 牛肉胡萝卜小米稀饭 63 |
| 梨汁优酪乳 52 | 牛奶花豆 64 |
| 花生燕麦饼干 54 | 蔓越莓巧克力蛋糕 66 |
| 阳光三明治 55 | 龙眼藜豆汤 68 |
| 胡瓜虾仁糙米稀饭 56 | 蔬菜饼 69 |
| 鲷鱼杂粮粥 58 | 乳酪寿司 70 |
| 蔬菜豆腐三宝燕麦 60 | |



4~6岁



建立良好饮食习惯

- | | |
|------------|-------------|
| 枫糖冻 74 | 香菇养生饭 86 |
| 水果鲜奶玉米片 74 | 洋菇鸡茸吐司沙拉 88 |
| 鲔鱼松饼 76 | 四神小肠糙米粥 90 |
| 脆梅蕃茄果汁 78 | 英国牧羊派 91 |
| 苹果酸奶锉冰 78 | 鱼汁豆腐皮 92 |
| 热带燕麦片 80 | 马铃薯饼 94 |
| 小黄瓜虾仁面 82 | |
| 盐鲑鱼拌饭 84 | |
| 意大利肉酱面 85 | |



Healthy Baby

0~6岁婴幼儿

身体发育及营养需求

当妈妈体内开始孕育小生命，他的一切就是妈妈的一切，而在许多值得烦恼的事情中，最直接也是最重要的一件事，就是营养的摄取，如何让小宝贝健康长大，是父母最重要的课题。我们将0~6岁的婴幼儿营养摄取的概念，正确传达给读者，让大家能够发现，养个健康宝宝一点都不困难！

0~12个月 婴儿期的发育及饮食需求

● 婴儿每天饮食建议表 ●

项目 年 龄	次 数 1天	母 奶 喂 养 次 数 1天	婴 儿 配 方 食 品 次 数 1天	食 品 量 1次	冲 泡 婴 儿 配 方 食 品 量 1次	水果类	蔬 菜 类	五 谷 类	蛋 豆 鱼 肉 肝 类
						主 要 营 养 素	维 生 素 A 维 生 素 C 水 分 纤 维 质	维 生 素 A 维 生 素 C 矿 物 质 纤 维 质	糖 类 蛋 白 质 维 生 素 B
1个月	7	7	90 ~ 140ml 110 ~ 160ml	190 ~ 240ml	17 ~ 200ml				
2个月	6	6							
3个月	6	5							
4个月	5	5	17 ~ 200ml	果汁 1 ~ 2 茶匙	青菜汤 1 ~ 2 茶匙	麦糊或米糊 3/4 ~ 1 碗			
5个月									
6个月									
7个月	4	4	200 ~ 250ml	果汁或果泥 1 ~ 2 茶匙	果汁或果泥 1 ~ 2 茶匙	稀饭、面条、面线 1.25 ~ 2 碗 吐司 面包 2.5 ~ 4 片 馒头 2/3 ~ 1 个 米糊、麦糊 2.5 ~ 4 碗	蛋黄泥 2 ~ 3 个，豆腐 1 ~ 1.5 个四方块，豆浆 1 ~ 1.5 杯(240 ~ 360ml)，鱼、肉、肝泥 1 ~ 1.5 两，鱼松、肉松 0.5 ~ 0.6 两		
8个月									
9个月									
10个月	3	3	200 ~ 250ml	果汁或果泥 2 ~ 4 茶匙	剁碎蔬菜 2 ~ 4 汤匙	稀饭、面条、面线 2 ~ 3 碗 干饭 1 ~ 1.5 碗 吐司 面包 4 ~ 6 片 馒头 1 ~ 1.5 个 米糊、麦糊 4 ~ 6 碗	蒸全蛋 1.5 ~ 2 个 豆腐 1.5 ~ 2 个四方块 豆浆 1.5 ~ 2 杯(360 ~ 480ml) 鱼、肉、肝泥 1 ~ 2 两 鱼松、肉松 0.6 ~ 0.8 两		
11个月	2	3							
12个月	1	2							



婴儿期的发展

出生 30 天内称为“新生儿”，从满月到满周岁称为“婴儿期”。刚出生的婴儿体重在 3000 ~ 3500 克，身高在 48 ~ 52 厘米。新生儿的特征是皮肤微红、呼吸和脉搏快，每分钟呼吸次数平均在 40 次、脉搏 120 次。新生儿很脆弱，无法支撑头部重量，故抱婴儿宜用手托住头部。5 ~ 6 周，婴儿会开始试着抬头和转头，也会微笑。8 周后能够正确抬头。3 个月大可以让他俯卧，也可以抬头。4 个月大可以用手撑起身体，6 个月大会翻身，也可能开始长牙。上面所说的是依据统计资料的参考，不一定是婴儿发展程度的标准值。

* 母乳是婴儿绝佳的理想食物

母乳中营养素与非营养物质含量丰富，母乳绝对含有婴儿所需的所有营养素，是婴儿最好的食物。哺喂母乳可降低婴幼儿的死亡率及罹病率。依照婴儿的需求哺乳是成功哺喂母乳的要件，喂食频率可能会频繁到每 2 小时一次。哺喂母乳的技巧是让婴儿的口腔含住整个乳晕，并且婴儿的下巴贴近母亲的乳房没有悬空。吸吮母亲的乳房可以使婴儿吸吮的本能得到满足，促使婴儿身心发展均衡与健全。

许多母亲初次接触到婴儿的粪便会担心，其实哺喂母乳的婴儿粪便是稀而不成形，甚至成汤状。每天排便至少有 2 至 5 次。母乳与牛乳在成分上的主要差异之一为：母乳的蛋白含量仅有牛乳含量的 1/3 左右。母乳的乳清蛋白中之免疫球蛋白，如 SIgA 及部分酵素蛋白不被肠胃道的消化酵素消化，因此可以保全免疫蛋白，增强婴儿的抵抗力。除此之外，母乳是最安全、最卫生的天然食物，免冲泡、免消毒非常方便。

通常婴儿如果对食物过敏，不是肠胃道有问题，而是肠胃道尚未成熟。肠道中的组织有较大的空隙存在。此时如果是喂食配方奶粉则会将奶蛋白送到全身造成过敏。但如果是喂哺母乳，反而可以让母乳更有活性，使得母乳中的抗体、荷尔蒙、白血球等到达全身，促进身体各机能的发展。所以说哺喂母乳能大幅降低过敏产生，也因为母乳含有许多抗体，能防止肠胃道感染，避免细菌侵犯，且母乳的蛋白质分子对婴儿不具抗原性，婴儿不会有排斥情形，过敏的机率自然就会降低。

其实，婴幼儿的过敏体质多属遗传体质。如果父母中一人有过敏体质，生下过敏儿的几率就比较高；若



Healthy Baby

双方都属于过敏体质，生下过敏儿的几率就更高。这种遗传体质也可能来自隔代遗传。如果你的宝宝属于过敏高风险群，预防过敏提早发生的最佳方法就是哺喂母乳，而且最好能哺喂母乳至婴儿六个月大。

对于有过敏症的婴儿，如果没有办法喂哺母乳则可以选择“水解蛋白配方奶粉”。所谓“水解”，就是利用加工技巧把配方乳品中的蛋白质“切细”成一小段分子，分子变小就没有刺激肠胃道的危险性。民间一直认为羊奶可以降低婴幼儿过敏，这种观念其实是错误的。因为对牛奶过敏的婴儿，其过敏反应在体内是交叉反应的，因此对豆类蛋白、羊奶蛋白也同样引起过敏。对于这种说法家长绝对应有正确的认知。所以说，预防婴幼儿过敏最有效、最安全的是母乳。尤其是预防肠胃道方面的疾病，任何配方奶粉都比不上母乳来得有效。研究显示：婴儿早期能有效避免过敏原的接触，将来发生气喘的几率将大为减少。

* 评估营养状态及进食习性是生长最重要的指标

进食的目的在于获取营养素，营养的目的是促进和维持正常的生长，因此评估婴幼儿营养状态及进食习性是生长最重要的指标。婴儿期的进食阶段其实是互相重叠的，大约可以分成三个阶段：第一阶段为“母乳、配方奶当主食”，第二阶段为“米糊麦糊、菜泥果泥”，第三阶段为“五谷蔬果、肉鱼豆蛋”。6个月后每天喂奶约3~4次，每次200~240ml。

* 4~6个月大可开始添加副食品

一般婴儿在4~6个月就可以开始给予副食品，如果是过敏婴儿则建议延到6个月后。观察婴儿的粪便是判断其肠胃道发展的有效方法，如果婴儿6个月大时肠胃吸收仍不稳定，容易腹泻、呕吐，添加副食品的时间就要延后，则至少再经过2个月稳定期后再重新开始。因为一再刺激肠道产生过敏，肠道的完整性就容易被破坏，未来可能发生过敏现象。过敏症在肠胃道症状，如腹泻、呕吐、腹痛(腹痛较难发现，婴儿可能会有一阵阵或固定时间哭闹)、解血便等；表现在皮肤则容易出现异位性皮肤炎。添加副食品的原则，包括：每1~2周才添加一种新食物，并从很少量开始，然后每天逐渐增加次数及食用量。如果有过敏反应时，就可以很快找出婴儿对哪些食物过敏。如果已经知道是过敏婴儿则等到6个月后才能添加副食品，过敏婴儿的副食品添加要比一般婴儿更谨慎。利用“宝宝的食物日记”可以有效帮助医生和母亲找出对婴



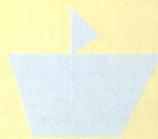
Healty Baby

儿具过敏原的食物。每个婴儿的体质不同，就算是同胞兄弟姊妹反应可能都大不一样。需要特别提醒父母的是任何食物都可能成为婴儿的过敏原，所以谨慎给予食物是最好的预防手段。下列的食物是容易造成过敏的：牛奶、蛋类、带壳海鲜(虾、蟹、鳕鱼)、干果类(花生、杏仁、巧克力)。但也不能因噎废食，过敏婴儿不见得对这些食物都会过敏，谨慎地给予少许的尝试是最好的方法。在喂食过程中同时做好“宝宝的食物日记”，记载越详细越好，方便将来有过敏发生，就能很快找出食物的过敏原。

* 副食品添加的一般原则

一次只能喂食一种新的食物，且应由少量(1茶匙)开始试吃，浓度也应由稀渐浓。

每吃一种新的食物时，应注意宝宝的粪便及皮肤状况。若喂食3~5天后没有不良反应(如：腹泻、呕吐、皮肤潮红或出疹等症状)，才可换另一种新的食物；若粪便或皮肤发生变化，应立即停止食用该种食物，并带去看医生，以便确定过敏病情。开始添加副食品，最好将固体食物装于碗或杯内，以汤匙喂食，让婴儿能够适应成人的饮食方式，也需配合食物作咀嚼训练。喂食时最好让婴儿养成先吃固体食物再喝奶水的习惯。而为婴儿制作固体食物时，最好以天然食材为主，尽量不要添加调味品。制作过程应将食物及用具洗净外，双手也要洗净，如果用肥皂洗手务必冲洗清净。



Healty Baby

7~12
个月

婴儿期的发展

* 身体发育

婴儿期的发育是阶段性的，书本上所写的身体或生理的发育可以作为参考，但不一定是自己宝贝的标准，记住每一个婴儿成长的程度是不同的。通常7个月大的婴儿开始对人叫他的名字产生反应，也开始能咿咿呀呀地说话。能够咀嚼些较硬的食物。8个月大的婴儿可以自己抬头挺胸地坐着。9~10个月坐得更稳，也坐得较久，也开始学着爬。10个月大时甚至可以在有人扶着的时候跨步走。11~12个月时可以快速爬行，可以握住大人的手慢慢前进。12个月时，自我进食喂哺上的表现更成熟，开始学习用器具进食，也可以用茶杯喝水。12个月婴儿的身长是出生时的1.5倍，大约长出12颗牙齿。

* 心理发育

在这一个阶段中的婴儿开始会坐、会爬、会站立，也开始学走步。当他能够完全自由行走时便表示他开始脱离婴儿期。7个月大的婴儿开始发现自己是一个独立个体，也开始发展自己的个性。当婴儿能够开始依恋某人就是人格发展的开始，起初婴儿只凭着感觉来探索周遭的事物，也开始有接触和拒绝的社会行为。

* 营养素需求

7个月后的婴儿喝奶的总量减少，乳外的副食品增加。副食品添加的原则是每天试着给1~2次，每次只给一种新的食物，能够接受得很好后，再每隔2~3天更换一种，等到可以习惯4~5种食物后即可混合喂食。9~10个月大的婴儿期热量的需求在每公斤体重100千卡的热量，蛋白质1.8克。喂奶的总量减少到一天2~3次，每次约200~240ml，此时喂食固体食物可以让婴儿学习咀嚼，婴儿渐渐地以米粥或细面条等容易消化的食物为主。果汁、果泥、肉泥、肝泥和吐司面包等也都可以喂食。给予9个月大的婴儿用手能拿的食物也是非常好的训练，可以训练手和手指的配合，但食物大小应该是婴儿



能够方便咬食的食物。同时在9个月大时应该开始建立良好的饮食模式。

11 ~ 12个月大的婴儿可以使用混合的食物，也有咀嚼较多食物的能力。如果尝试给餐桌上的食物，则不要给含太多盐及调味品的食物。虽然此时的喂奶热量只占总热量的50%，但仍然应持续给予加铁奶粉。



幼儿期的发展及饮食需求

* 身体发育

周岁后到第四年的时期称为“幼儿期”。幼儿的身体随着年龄在改变，头部与全身的比例变小，逐渐长高，除了身体长高之外，四肢拉长，双腿变直，身高约在75厘米，以后每年约长10厘米，体重在第二年的后期是出生时的4倍，大约12公斤重。

对于婴幼儿的发展：婴儿的第一年发展基本是以其“本能”为主，但在第二年后的三年则是“家庭的引导”占非常重要的因素。12 ~ 18个月的幼儿大约有10 ~ 12个字汇能力，学会走路、掷球、堆积木，可以用两手紧紧握住杯子，也会用汤匙进食。第19个月后幼儿开始会跑，会上下楼梯、涂鸦，也可以自己吃饭，单手拿茶杯。在这个非常时期特别需要留意幼儿喜欢随处触摸各种东西，也喜欢顺手将手上的东西或者玩具直接放入口内，可能会引起消化道疾病或者意外伤害等问题。

幼儿的活动量增加，也开始增加与他人接触的机会，但因为身体的各种机能都还未成熟，因此对于疾病的抵抗力也差，也就容易罹患疾病。因为对外界环境充满好奇，或者玩得太开心，而常常会忽略进食。幼儿通常喜爱甜食，也开始对食物有喜恶之分，如果大人不能注意到均衡营养、多变化的食物问题，只是一味迎合要求，容易发生蛀牙，导致食欲不振或造成偏食的恶习。



Healty Baby

* 心理发育

幼儿最先会说的东西是一些可以摸得到的物体，如树木、椅子等。然后渐渐加入动词。开始懂得描述外界的活动，逐渐对空间和时间产生概念。大约在2~3岁时，当幼儿学会走路、说话后，也开始会思考，思考是幼儿的第一种自觉作用。

* 饮食须知

婴幼儿的必需营养素与成人相似，大约有40多种。就营养素在生理的功能性可区分为六大类：热量、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质及微量元素、维生素、水。提供热量的来源包括碳水化合物、脂肪及蛋白质。依照食物含有的营养素特性，可以将食物分为六大类：五谷根茎类、奶类、肉鱼豆蛋类、蔬菜类、水果类和油脂类。而在各种食物中含有不等量的营养素，经过胃、肠道的机械作用与分解酵素消化后，再经由小肠和大肠吸收后才能提供身体使用。

对于1~3岁的幼儿一天的营养素需求量，卫生部门的建议是：热量在1250千卡，25克蛋白质。也根据其基本需求量，我们有下列的建议事项：幼儿的肠胃功能可能尚未发育完全，尤其是在胃容量还小，故宜将每日的营养素平均分配于三餐与点心。二餐间供应的点心可以用来补充营养素及热量。对于给幼儿供应的食物以“质”的考量优先于“量”的考量。

六大类食物中，牛奶有丰富的蛋白质、钙质、维生素B₂，可以成为陪伴一生的食物。1岁以上的幼儿虽然已经过了断奶时期，仍要维持一天至少喝2杯牛奶，偶尔换喝豆浆也可以供给蛋白质。鸡蛋可以供给蛋白质、铁质和复方维生素B群，所以一天需要1个蛋。肉、鱼、豆腐提供蛋白质和复方维生素B群，对于1到3岁的幼儿建议一天需要1/3两肉、1/3两鱼、1/3块豆腐；而动物的肝脏类食材可以提供丰富的蛋白质、矿物质及维生素，尤其是铁质，宜每周补充一次。深绿色及深黄红色蔬菜的维生素A、C及铁质等含量也都比浅色蔬菜高。蔬菜中纤维质的含量多，可以促进排便降低血液脂质等，非常重要，每天至少应该吃1碟(100克)。

Healty Baby

1 ~ 3 岁幼儿的每日饮食指南

食 物		分 量
奶(牛奶)		2 杯
蛋		1 个
豆类(豆腐)		1/3 块
鱼		1/3 两
肉		1/3 两
五谷(米饭)		1 ~ 1.5 碗
油脂		1 汤匙
蔬 菜	深绿色或深黄红色	1 两
	其他	1 两
水果		1/3 ~ 1 个

* 点心的供给

因为幼儿的消化系统还未完全发育成熟,且幼儿的胃容量小。除了三餐以外,必须供应 1 ~ 2 次的点心以补充营养素和热量。点心时间宜安排在下一餐饭前 2 小时供给,供给的量也以不影响下一餐的正常食欲为原则。点心的材料最好是选择季节性的蔬菜、水果、牛奶、蛋、豆浆、豆花、面包、面类、三明治、马铃薯、甘薯等。对于含有过多油脂、糖或盐的食物,如:薯条、洋芋片、炸鸡、奶昔、糖果、巧克力、夹心饼干、汽水和可乐等,均不适合作为幼儿的点心。家长不要随性又随意地让幼儿尝到此类食物后,却又再“禁止”进食此类食品。

Healty Baby

4~6

岁

学龄前儿童的发展及饮食需求

* 身体发育

4~6岁儿童在身高和体重成长的过程中，体内的组织和器官也同时在成长和发育。故有时从其身高和体重的发展，可以了解到其器官正常的生长与发展的情况。所以，此时适当的饮食与足够的营养是非常重要的。身高的发展受到许多因素的影响，包括：遗传和种族、饮食、环境、性别。根据统计3岁前男孩高于女孩；3岁后女孩略高于男孩。6岁的儿童已经可以将手臂绕过头部去触摸另一边的耳朵，此时已经成熟到可以接受学校教育，转入到“学龄期”了。

* 心理发育

儿童4岁以后，进入“学龄前儿童”的阶段。儿童的游戏方式也有大改变，开始表现出另一种本能，即会“幻想”，家家酒、扮公主或扮强盗的游戏是此阶段的代表游戏。学龄前儿童的家长应该要一同进入孩子的幻想世界，不要随意剥夺了孩子游戏与做梦的权利。此时也是最适合儿童进入幼儿园，可以与同年纪小朋友一起幻想、说故事。儿童在此时又具备了感觉及动机的人类基本能力。思考、感觉和动机是人类行为的三大支柱，其中思考属于意识性，动机属于潜意识性，而感觉则部分是意识性、部分带有某种程度的幻想。

* 营养素需求

在此阶段的学龄前儿童的营养素需求开始有性别差异，男孩一天的热量需求为1700千卡、30克蛋白质；女孩是1550千卡、30克蛋白质。需要供给的饮食内容为一天2杯牛奶；1个蛋、1/2块豆腐、1/2两鱼和1/2两肉；1.5~2碗饭；一碟近3两的深色和浅色的蔬菜；1/2~1个水果。但仍要记住建议饮食物量不一定是孩子的标准值。此时期对于食物的种类、形态和烹调应该多变化。食物的选择宜以新鲜的蔬菜、奶、蛋、鱼、豆、肉类为主，避免加工性食品。烹调宜清淡，避免碳烤和油炸食品，也勿以大人口味为判断基准。不要给茶和咖啡等含咖啡因的饮品。

Healthy Baby

父母亲应以身作则建立良好的饮食与进餐习惯，确认早餐的重要性，要有充裕的时间进食早餐，不可以不吃或敷衍。“饭前洗手、饭后漱口”的卫生习惯要确实建立。给予孩子适宜的饮食量，每次供给的量可以略少于孩子的需求量，让孩子自己再要求一些。尊重孩子的嗜好，对于不喜欢吃的食物勿勉强，但应该去了解不喜欢的原因。建立良好的餐桌礼仪：以愉悦的心情接受食物，餐前互相寒暄，不可以边吃边看报纸、电视，口腔内有食物不说话，勿在孩子面前批评菜肴，不偏食，饭后可以培训孩子清理自己掉落和残余的食物。不可以用剥夺食物作处罚。活动小、食量小的孩童，父母亲则应该陪着孩子一起运动，做户外运动以增加食欲。



4 ~ 6 岁幼儿的每日饮食指南

食 物		分 量
奶(牛奶)		2 杯
蛋		1 个
豆类(豆腐)		1/2 块
鱼		1/2 两
肉		1/2 两
五谷(米饭)		1.5 ~ 2 碗
油脂		1.5 汤匙
蔬菜	深绿色或深黄红色	1.5 两
	其他	1.5 两
水果		1/2 ~ 1 个

