

# 如何餵養出一名健康的 3-5 歲學齡前兒童

## 什麼是兒童的健康飲食？

- 所有食品都能成為健康飲食的一部份。但有些食品較其他的健康些。按照加拿大食品指南的提示來攝取食物是一種健康的吃法。
- 加拿大飲食指南裡的食物包含四組別食品——蔬菜 and 水果，穀物食品，牛奶及其替代品，肉類及其替代品。



- 兒童如果每餐攝取至少三個組別的食品，這樣應該能幫他們成長及保持健康的營養所需。



## 兒童的需要與成年人有何分別？

- 年幼兒童胃口較小。為了生育成長，他們的進食較成年人頻繁。因此在兩餐之間提供小點是很重要的。
- 有些日子您的孩子每餐可能只吃幾口，其他日子呢他們的食量可能倒不小。這種食慾變化對學齡前的兒童是正常的。每天為兒童提供富含營養的飲品和小吃，讓您的孩子自己決定食量。
- 三餐和小點應該隔離兩三個鐘頭。這樣的話，到吃飯時間，孩子們會有飢餓感，但還不至於太餓。



- 份量宜小。份量可隨著孩子們的成長慢慢增多。
- 準備一些現成且健康的點心，例如新鮮水果，已切好的蔬菜，酸奶，餅乾，乾糧麥片加牛奶。
- 孩子們需要有營養及高脂肪的食物來滿足他們精力的需求，例如花生醬，乾乳酪等。
- 有時候孩子們只挑幾樣食品吃。要有耐心些。繼續提供健康的食品給他們吃。
- 通常維他命補充劑是不必要的，甚至對挑食者亦是如此。



## 如何幫助我的孩子吃得健康？

- 一起進食對您及您的家人應都是其樂無窮的。
- 要幫助孩子們自己要以身作則。跟他們一起進食。自己飲食時選擇多種多樣的食物，為孩子樹立好榜樣。
- 對新的食物，提供小份量，且安排一些熟悉的食品在一起。不要強迫您的孩子吃新的食物。假如第一次對陌生的食品並不接受，隔幾天再安排一次。愈是常將新食品安排在兒童眼前，愈可能去嚐嚐並學著接受它們。您可能要提供最少十次以上，您的孩子才會去接受。



- 兒童天生具有知道何時飢餓何時飽食的能力。所以當您的孩子說吃飽了，避免鼓勵他們再多吃一些。這樣做能幫助他們瞭解自己飢餓徵兆，因此他們將來不會飲食過量或過少。
- 您如果不用施壓力，賄賂或獎勵的手段叫孩子們多吃些或吃某幾種食物，對他們的成長是最好的。父母愈逼的話，孩子吃的意願愈降低。
- 好好享受您的餐點，不要讓小孩子看電視或玩玩具。這樣子能讓每個人專心飲食，並避免飲食過多，也能幫助孩子們體驗出何時吃飽。



## 什麼是孩子的健康飲料？

- 每餐和小點之間都給他們清水喝。對學齡前兒童們的牙齒而言，清水比果汁好，而且不會將他們肚子填滿。天熱或活動量大的話，給他們常常喝水。
- 果汁一天的飲量限制在 125 - 175 毫升之間（4 至 6 盎司）。太多的果汁只是提供糖分而無纖維質可言。為了攝取到纖維素，鼓勵您的孩子吃水果來代替喝果汁。

- 牛奶（或加強化豆漿飲料）對骨骼和牙齒成長很重要，但太多的牛奶會填飽肚子而沒有剩餘空間進食其他健康的食品。



## 我怎麼知道我的孩子成長健全？

- 人的成長受到很多因素的影響。每個兒童都不同。兒童的生長和發育速度各有分別。
- 體重及身高應該定期測量，並且將結果紀錄在生長曲線圖中。這是您的醫生所保存有關您孩子的部份醫療紀錄。



## 為什麼保持活躍是很重要的？

- 每天應該在室內或室外運動及活躍。孩子們需要足夠的活動量才能成長健康。

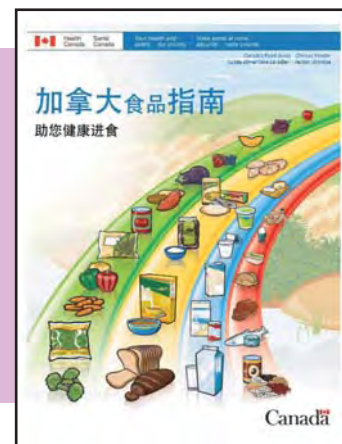


# 我的孩子該吃多少呢？

食品組別	三歲	四歲和五歲	飲食指南推薦的一份食品是多少？
<b>蔬菜和水果</b> 每天至少吃一份深綠色和橘黃色的蔬菜 	飲食指南 4 個份量	飲食指南 5 個份量	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一個中等的水果</li> <li>• 125 毫升（半杯）的新鮮，冷凍或罐裝蔬菜，番茄醬</li> <li>• 125 毫升（半杯）的純果汁或蔬菜汁</li> <li>• 250 毫升（一杯）的多葉蔬菜或沙拉</li> </ul>
<b>穀類食品</b> 每天選擇全穀類食品 	飲食指南 3 個份量	飲食指南 4 個份量	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一片麵包</li> <li>• 半個硬麵包圈</li> <li>• 半個中東空心麵包或半個玉米粉薄烙餅或半個小圓麵包</li> <li>• 125 毫升（半杯）的米飯，碎小麥 (bulgur)，昆諾阿藜 (quinoa)，麵糰或麵條</li> <li>• 175 毫升（3/4 杯）的熱麥片粥</li> <li>• 30 克的乾糧麥片</li> <li>• 125 毫升（半杯）的稀粥/飯</li> </ul>
<b>牛奶和替代品</b> 每天飲用 500 毫升（2 杯）的 1% 或 2% 牛奶 	飲食指南 2 個份量	飲食指南 2 個份量	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 毫升（一杯）的牛奶或強化豆漿飲料，或選其一放在布丁和湯裡</li> <li>• 175 克（3/4 杯）的優酪乳</li> <li>• 50 克（1 ½ 盎司）硬乳酪</li> </ul>
<b>肉類和替代品</b> 經常食用肉類替代品，例如大豆，扁豆和豆腐 	飲食指南 1 個份量	飲食指南 1 個份量	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 兩個雞蛋</li> <li>• 30 毫升（2 大湯匙）的花生醬或其他的堅果醬</li> <li>• 60 毫升（1/4 杯）的去殼堅果或種子</li> <li>• 125 毫升（半杯）煮熟的魚，貝類，家禽肉，瘦肉或獵物肉</li> <li>• 175 毫升（3/4 杯）煮熟的豆莢和罐裝豆，扁豆，雞豆，鷹嘴豆，黃豆或豆腐</li> </ul>

## 最好了解一下！

魚類含有豐富的蛋白質及健康油脂。每個星期供應至少兩份魚類。有些魚含水銀的量較高，這些高水銀的魚對兒童的腦部發展有害。為全家挑選含水銀較低的魚，例如有紅點鮭，鯡魚，鯖魚，虹鱒魚和鮭魚等。有關如何選擇當地魚，可上 [www.ene.gov.on.ca/en/water/fishguide/index.php](http://www.ene.gov.on.ca/en/water/fishguide/index.php) 安省釣魚指南網頁。



## 精明的點心

### 提供口渴的孩子們：

- 水
- 莓果，西瓜，柳橙，水蜜桃，羅馬甜瓜，梨或蘋果
- 櫻桃番茄，黃瓜
- 牛奶或巧克力牛奶
- 酸奶飲料
- 強化豆漿飲料
- 純果汁或蔬菜汁



### 肚子餓的孩子們，提供這些：

- 鷹嘴豆豆泥 (hummus)
- 全穀食品（中東空心麵包，硬麵包圈，鬆餅，餅乾或小圓麵包）
- 生蔬菜（綠花椰菜，白花椰菜，香豌豆，糖夾豌豆或燈籠椒）
- 香蕉，杏果或蘋果醬
- 乾糧麥片
- 乾乳酪
- 酸奶
- 豆腐甜點（原味或加味）



**注意：**堅果，種子，爆玉米花，一些水果（例如葡萄），和一些生蔬菜（例如胡蘿蔔）雖然是很好的小點，但有可能會導致四歲以下的孩童哽住。

當小孩吃東西時總須要看著他們。

## 餐飲範例

### 早餐

- 一個雞蛋
- 一片全麥土司麵包
- 半根香蕉
- 125 毫升（1/2 杯）牛奶

### 早上點心

- 半個大圓麵包或一個小圓麵包
- 125 毫升（1/2 杯）純果汁

### 中餐

- 125 毫升（1/2 杯）米飯
- 125 毫升（1/2 杯）豆腐
- 125 毫升（1/2 杯）炒青菜
- 一個小梨

### 下午點心

- 75 毫升（1/3 杯）酸奶
- 半個水蜜桃（切片）
- 125 毫升（1/2 杯）水

### 晚餐

- 30 克（1/4 杯）肉，魚，家禽或 125 毫升（1/2 杯）豆類
- 125 毫升（1/2 杯）麵條或米粉
- 125 毫升（1/2 杯）綠花椰菜
- 125 毫升（1/2 杯）牛奶

### 晚餐後點心

- 四塊全麥餅乾
- 125 毫升（1/2 杯）強化豆漿飲料

## 最好了解一下！

避免讓您的學齡前孩子整天啃食物或喝甜飲料，因這樣會導致蛀牙的。

如果小孩子活動量大和天熱時，每餐之間，提供他們清水喝。

## 度量衡對照表

- 50 毫升 = 1/4 杯或 4 大湯匙
- 75 毫升 = 1/3 杯或 5.5 大湯匙
- 125 毫升 = 半杯或 8 大湯匙
- 150 毫升 = 2/3 杯或 10.5 大湯匙
- 175 毫升 = 3/4 杯或 12 大湯匙
- 250 毫升 = 1 杯或 16 大湯匙

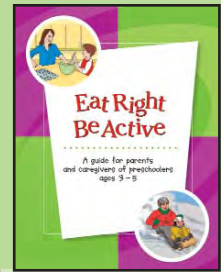


## 需要更多的資料嗎？

### 安省“健康飲食，體力活動”的小冊子

請上 [www.ontario.ca/eatright](http://www.ontario.ca/eatright) 網頁然後選擇 EatRight Ontario 來獲取更多有關營養與健康飲食和一份“Eat Right Be Active”教育性小冊子的資訊。

安省居民可撥“安省健康飲食，體力活動 Eat Right Ontario”的免費電話專線 1-877-510-510-2 與註冊營養師聯繫。備有漢語或廣東話的口譯員為您服務。



### 聯繫單位

以下諸事項請與您當地的公共衛生單位或社區健康中心聯繫：

- 飲食問題，營養補充劑，兒童和特殊飲食（例如素食者）等的進一步建言。
- 關於成長，健康飲食，正餐和點心的一些主意，挑食者，買菜預算，閱讀食品標籤等的宣傳資料。
- 在您社區的營養扶持團體或專業機構的聯繫資料。
- 教育父母親的研討會。

### 加拿大的飲食指南

如果您要索取一份中文簡體字版的加拿大飲食指南，請上 [www.canadasfoodguide.net](http://www.canadasfoodguide.net) 網頁後選取譯文版本 (Translated Versions of the Guide)。



Distributed by:



NUTRITION  
RESOURCE  
CENTRE  
CENTRE DE  
RESSOURCES  
EN NUTRITION

這份教育性的資料是 NutriSTEP（每一位學齡前孩童的營養審查工具）方案的一部份。  
關於 NutriSTEP 的更多資訊，請上〈營養資料中心〉的網頁 [www.nutritionrc.ca](http://www.nutritionrc.ca)。