



# 幼兒與保母之營養與健康管理

賴冠菁 營養師  
新竹市營養師公會常務監事  
教育部部定助理教授  
e-mail : jj0983525801@gmail.com

#### 個人學經歷：

臺灣師範大學健康促進與衛教所  
新竹國泰綜合醫院營養組副組長  
新竹市營養師公會理事長7-8<sup>th</sup>  
中國醫附設醫院臨床營養科組長

#### 專業證照：

教育部部定助理教授、國家高考營養師  
糖尿病專業衛教師、慢性腎臟病專業衛  
教師癌症專科營養師、減重班種子教師  
中餐丙級廚師證照、體適能C級教練

#### 榮譽：

CDE優秀衛教人員獎  
台灣營養學會創意菜餚競賽優等  
非藥物介入延緩失能教案優等  
非藥物介入延緩失能教案佳作

### 嬰幼兒的營養需求

1. 0-6 歲是孩童身體與大腦發展迅速，奠定一生健康飲食習慣及行為養成的重要關鍵期。
2. 營養需求主要分為 0-1 歲嬰兒期與 1-6 歲幼兒期
3. 嬰兒期是新生命出生的第一年，也是孩童成長最快速的時期，此階段提供的營養必須充足且均衡。
4. 0-6 個月的寶寶可完全以母乳哺餵為主
5. 滿 4-6 個月後，循序漸進添加來自全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類等四大類食物的副食品。

### 1-6 歲幼兒之生理變化

1. 身高與體重：1-6 歲幼兒之生長速率較嬰兒期緩慢，每單位體重所需的熱量和營養素逐漸下降，隨著身體長大，總熱量和營養素的需要量逐漸增加。
2. 身體組成：瘦體組織的比例增加，體脂肪的比例逐漸下降。
3. 身體器官與系統：幼兒期身體器官持續發育生長
4. 2 歲時腦部生長已完成 3/4，消化系統更完整地吸收營養素
5. 循環系統更有效率地輸送營養素和氧

### 飲食技巧發展

- ◆ 幼兒期新技巧的進展快速增加及越來越獨立，能夠咀嚼不同材質食物，並自己餵食。
- ◆ 12-18 月齡幼童，學會磨咬食物，能夠處理切碎食物或軟菜餡。
- ◆ 18-24 月齡幼童，有良好磨碎食物能力，能夠處理肉、新鮮水果及蔬

菜，以及多種材質食物。

### 3 歲以後的飲食

- 飲食模式接近大人
- 只要注意口味清淡
- 質地較軟
- 多元化種類
- 天然食物料理的正餐為主
- 水果或天然果汁乳品當成點心

### 副食品添加之目的

- 供給母乳、牛奶以外之食品，使寶寶適應新食物
- 補充奶類不足之營養，如鐵、鋅...
- 訓練寶寶咀嚼及吞嚥能力，為斷奶做準備

### 食物六大類食物的副食品製備注意事項

- 質地需注意寶寶的吞嚥及咀嚼能力漸進調整，由液體→半固體 →固體。
- 應先確認寶寶已經餵食過其他副食品並有良好的耐受性後，再準備開始餵食高致敏性食物，例如：蛋類、大豆、小麥、花生醬及堅果醬、魚類及貝類等。
- 最初幾次選擇在家餵食，並謹慎小心。密切觀察皮膚、糞便等
- 1 歲以下的寶寶不可餵食蜂蜜，因為蜂蜜中可能有肉毒桿菌孢子，1 歲以下寶寶因免疫系統及腸道菌叢尚未健全，應避免食用蜂蜜，如果食用蜂蜜，可能造成肉毒桿菌毒素中毒恐而引發嘔吐、腹瀉、吞嚥困難或呼吸衰竭等症狀
- 帶皮蔬果（如胡蘿蔔）可能沾染泥土，應澈底清洗及去皮，且澈底加熱，再提供嬰兒食用，減少肉毒桿菌中毒的風險。
- 避免給予硬且圓的食物，易導致寶寶噎住，如堅果、葡萄、果凍、湯圓、粉圓或糖果。
- 不提供八寶粉（散）、珍珠粉、退胎水、紅嬰水與偏方給寶寶食用

## Part 2-預防慢性疾病之營養與健康的管理策略

## 台灣人的飲食文化~造成飯後高血糖的原因

- 只吃澱粉食物當一餐
- 精緻糖及小分子糖攝取過量
- 經常沒有攝取足夠的優質蛋白質及蔬菜

## 認識代謝症候群的定義，一粗二高血脂異常

### 飲食策略

- 吃對份量，選對水果種類，不用怕果糖攝取過量
- 水果不等於蔬菜，至少吃 3 份/天，尤其是可溶性纖維高的種類
- 澱粉選未精緻雜糧類，吃對份量，血糖不怕高
- 均衡攝取新鮮食材 符合六大類食物
- 應用我的餐盤 6 口訣，吃出健康的一餐
- 每天早晚一杯奶：每日早晚各喝一杯 240ml 乳品 (約 1 杯)。
- 每餐水果拳頭大：1 份水果約 1 個拳頭大，餐餐都要吃。
- 菜比水果多一點：每餐蔬菜量要比水果多一點，且當季、多樣化。
- 飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧(飯)與蔬菜的量相當，選糙米、地瓜等。
- 豆魚蛋肉一掌心：每餐蛋白質類食物攝取量約一掌心大小。
- 堅果種子一茶匙：每天應攝取 1 份堅果，每餐約 1 茶匙  
◆ (1 份堅果=1 湯匙=3 茶匙)。

## 健康用餐方法的三低一高飲食法：低油、低糖、低脂、高纖維。

