



幼兒營養與健康的管理-初階

賴冠菁 營養師
新竹國泰綜合醫院
教育部部定助理教授
e-mail : jj0983525801@gmail.com

個人學經歷：	專業證照：	榮譽：
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 th 中國醫附設醫院臨床營養科組長	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	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

認識食物的營養素及其替換原則對於幼兒營養的管理很重要，不同年齡段幼兒的每日飲食營養素的建議量及營養需求有些不同，我會整理出簡單的一覽表提供托育者參考使用並將常見飲食常見飲食問題及因應對策、餐點的衛生與安全管理等進行說明。此堂課會透過分享幼兒照顧的實例並進行討論應對策略，以提升托育者能更好地提供優質營養與健康照護。

烹調食物用油的選擇

食用油的主要成份是脂肪酸，脂肪酸可分成飽和脂肪酸跟不飽和脂肪酸2種，其中不飽和脂肪酸又分為單元不飽和脂肪酸(又稱 Omega-9)和多元不飽和脂肪酸(Omega-3、Omega-6)。飽和脂肪酸不易變質(豬油、椰子油)，較耐高溫烹調；不飽和脂肪酸(紫蘇籽油、橄欖油等等)較不容易保存，不過，其中的 Omega-3 是人體必須的養分，需

要注意攝取。

68

誰是營養飲食均衡達人？

- ① 我每天都吃早餐？
- ② 我每餐都會吃約半碗的蔬菜？
- ③ 我每天都吃2個拳頭大的水果？
- ④ 我每天都喝1~2杯鮮奶或奶粉沖泡的牛奶？
- ⑤ 我每天會喝約1500CC的白開水？
- ⑥ 我每天一定會吃到炸的食物？
- ⑦ 我每天都要喝含糖飲料？
- ⑧ 我每天都要吃到一包以上的零食(乖乖、波卡...)
- ⑨ 我一餐的肉量約 ☐ 1個手掌大 ☐ 2/3個手掌大
☐ 1/2個手掌大 ☐ 不吃肉
- ⑩ 我每天都要吃超過6顆以上的糖果、巧克力...？
11. 我每天都要吃點心或宵夜才會睡的著！

73

均衡攝取新鮮食材 符合六大類食物

- 全穀雜糧類
- 豆魚蛋肉類
- 奶類
- 蔬菜類
- 水果類
- 油脂類



兒童飲食金字塔

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=4086>



1-6 歲幼兒一日飲食建議量

年齡 (歲)	1-3		4-6			
活動量	稍低	適度	男孩 稍低	女孩 稍低	男孩 適度	女孩 適度
熱量 (大卡)	1150	1350	1550	1400	1800	1650
食物種類						
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2	2.5	2	3	3
未精製* (碗)	1	1	1.5	1	2	2
其他* (碗)	0.5	1	1	1	1	1
豆魚蛋肉類 (份)	2	3	3	3	4	3
乳品類 (杯)**	2	2	2	2	2	2
蔬菜類 (份)	2	2	3	3	3	3
水果類 (份)	2	2	2	2	2	2
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	4	4	5	4

*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。

「其他」指白米飯、白麵條、白麵包、饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

**2 歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品。

1-3 歲幼兒各營養素攝取量與攝取不足百分比

	第七版營養素 參考攝取量	平均攝取量	攝取不足 百分比 (%)*
維生素 A (RE)(μ g)	400	712	5.66
維生素 E (TE)(mg)	5	11.7	7.55
維生素 C (mg)	40	124	3.77
維生素 B ₁ (mg)	0.6	0.88	12.3
維生素 B ₂ (mg)	0.7	1.74	3.77
菸鹼素 (mg)	9	15	6.6
維生素 B ₆ (mg)	0.5	1	3.77
維生素 B ₁₂ (μ g)	0.9	2.16	4.72
葉酸 (μ g)	170	116	41.5
鈣 (mg)	500	854	14.2
磷 (mg)	400	895	4.72
鎂 (mg)	80	143	4.72
鐵 (mg)	10	12.7	20.8
鋅 (mg)	5	6.92	8.49
鈉 (mg)	-	772	-
鉀 (mg)	-	1652	-
膳食纖維 (g)	-	6.29	-

* 以第七版國人膳食營養素參考攝取量為依據。

4-6 歲幼兒各營養素攝取量與攝取不足百分比

	第七版營養素參考攝取量		平均攝取量	攝取不足百分比 (%)*
	男	女		
維生素 A (RE)(μ g)	400		668	7.58
維生素 E (TE)(mg)	6		13	7.58
維生素 C (mg)	50		138	3.03
維生素 B ₁ (mg)	0.9	0.8	0.83	24.2
維生素 B ₂ (mg)	1	0.9	1.64	6.06
菸鹼素 (mg)	12	11	14.6	15.2
維生素 B ₆ (mg)	0.6		0.97	3.03
維生素 B ₁₂ (μ g)	1.2		2.22	0
葉酸 (μ g)	200		100	72.7
鈣 (mg)	600		717	19.7
磷 (mg)	500		910	0
鎂 (mg)	120		153	6.06
鐵 (mg)	10		11.3	22.7
鋅 (mg)	5		7.08	0
鈉 (mg)	-		958	-
鉀 (mg)	-		1688	-
膳食纖維 (g)	-		6.85	-

* 以第七版國人膳食營養素參考攝取量為依據。

91

不愛吃青菜的處理



- 將青菜連同甜份較高的水果一起榨汁，也可加入適量的蜂蜜或果糖調味
- 盡量找出寶寶較愛吃的青菜種類，一般高麗菜或地瓜葉接受性很高，可先從愛吃的青菜著手然後推廣到其他青菜
- 可將青菜切成可愛的形狀或排成可愛的圖案，以降低對青菜的厭惡感，肯動手將青菜入口

- 可利用川燙的方式，燙好的青菜在沾醬，會發現孩子因喜歡沾醬的動作，而越吃越多
- 將青菜與寶寶喜歡的食物混在一起，如做成蔬菜肉餅、肉丸子等...
- 利用藏眼法，例如於餵食時，將喜歡的食物放在上方，青菜藏在下面，寶寶會不知不覺將青菜吃到肚子裡
- 應用說故事的方法誘導，例如：
多吃紅蘿蔔眼睛就會亮起來哦！
多吃青菜會變漂亮哦！



食慾不佳問題的處理

97

- 菜色多變化--樣式多、口味多
- 增加新鮮感--讓孩子自己盛飯打菜
- 環境刺激--餐具多變化氣氛好燈光佳放音樂
- 咀嚼困難、吞嚥不易—煮軟、去高渣、剁碎、打糊、添加太白粉或增稠劑
- 味覺敏感度降低—代糖、蔥、薑、檸檬、胡椒、五香粉、醋、八角...等調味料的使用
- 手臂操作困難—協助餵食、使用個別化餐具輔助
- 唾液、胃酸、消化酵素分泌較少—少量多餐，找好消化的食材如山藥、稀飯、煮久一點...

- 烹調法儘量簡單、清爽可口，因幼兒喜歡溫和氣味食物，而厭惡氣味過濃的食物。若幼兒拒絕吃某種食物時不要強迫進食，可設法改變食物的形狀、種類或烹調方法，待一段時間後有機會再給予。
- 兒童喜歡富有顏色的食物，對於多量的食品易生反感，故可供應菜色鮮明而量少的食物，且勿只供給其喜好的食品，以免造成某些營養素的缺乏。
- 幼兒的餐次應為一天 4~6 次，即正餐外要有點心。點心供應的時間需固定，且供給量以不影響正餐為主。切忌採用只有空熱量的甜點，因太甜的食物不僅會降低食慾，影響營養的攝取量，且易造成虛胖及蛀牙。
- 適合學齡前兒童的點心有：新鮮水果、鮮乳、果汁牛奶或豆漿、生鮮蔬菜汁（如：胡蘿蔔汁）、全麥餅乾或蔬果三明治等。
- 幼兒飲食不定，家長應協助養成其良好的飲食習慣。