


打造幸福寶寶 居家環境

講師:趙筱文

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The central text is positioned in the white space between these green elements.

托育環境
很重要嗎!?

環境不安全可能會造成的意外

- ▶ 摺疊椅桌椅夾死
- ▶ 浴缸或餐桌上的熱湯燙傷
- ▶ 喝到清潔劑
- ▶ 從嬰兒床、樓梯跌倒或摔落
- ▶ 觸摸插座觸電
- ▶ 吞食小東西噎到
- ▶ 爬進或跌進洗衣機、烘衣機或熱湯鍋
- ▶ 陽台鐵窗摔下

常見的幼兒意外

1. 跌落、滑倒
2. 溺水，十分鐘致腦死
3. 窒息，嘴裡有異物
4. 燒、燙傷，洗澡水居冠
5. 電傷，可能致命

常見的幼兒意外

6. 誤食 食道、骨腸受損
7. 行車安全，就靠安全座椅
8. 割傷，當心破傷風
9. 夾傷
10. 動物抓、咬傷

托育環境的重要性

- ▶ 孟母為什麼要三遷
- ▶ 環境規劃=托育品質
- ▶ 環境包含：人、事、時、地、物

托育環境的重要性

▶ 生理發展

- ▶ 爬行、學坐、學步...

▶ 語言和認知發展

- ▶ 物體恆存概念

▶ 社會和情緒發展

- ▶ 安全感、愉快

托育環境的規劃及佈置目標

- ▶ 掌握嬰幼兒生活空間的設計及安全考量。
- ▶ 具備開放式嬰幼兒學習環境的規劃知能。

安全原則

- ▶ 消除任何可能的死角，上鎖
- ▶ 避免尖銳的角，粗糙和有毒的漆
- ▶ 符合政府規定
- ▶ 加護蓋及隱藏電線燈線，電器歸位
- ▶ 安全標誌和適用年齡
- ▶ 危險物品收納
- ▶ 窗戶、垃圾桶的安全措施

符合嬰幼兒發展需求三原則

彈性需求

自由原則

開放原則

學習環境規劃



初生~1歲室內學習環境規劃

▶ 尿布區

- ▶ 方便使用、安全、順暢
- ▶ 尿布台高度符合照顧者使用
- ▶ 尿布區要保持乾淨，旁邊有洗手台
- ▶ 尿布用品應規劃方便取得的動線
- ▶ 沐浴台的布置

初生~1歲室內學習環境規劃

▶ 餵食區

- ▶ 專屬冰箱存放母乳和食物

- ▶ 器皿的消毒設備

- ▶ 保留食物備查

- ▶ 調奶台：

長**150公分**、寬**60公分**、高**85公分**

初生~1歲室內學習環境規劃

▶ 睡眠區

- ▶ 通風良好
- ▶ 專屬嬰兒床及置物櫃
- ▶ 床邊布置
- ▶ 床的安全:縫隙、物品(玩具)

初生~1歲室內學習環境規劃

▶ 遊戲區

- ▶ 通風合適的安全場地
- ▶ 牆角和櫃子貼上護條
- ▶ 牆面鏡子
- ▶ 具體和真實玩具
- ▶ 玩具收納
- ▶ 教玩具布置

1~2.5歲室內學習環境規劃

▶ 清潔區

- ▶ 自動沖水小馬桶或便盆，立即消毒
- ▶ 符合身高的洗手台或止滑椅
- ▶ 毛巾架

1~2.5歲室內學習環境規劃

▶ 餵食區

- ▶ 可接近廚房和水槽，方便讓孩子洗手
- ▶ 固定位置進食，適合孩子人體工學的桌椅
- ▶ 專屬餐具和圍兜

1~2.5歲室內學習環境規劃

▶ 睡眠區

- ▶ 專屬睡墊，不超過**25**公分高
- ▶ 環境安靜、空氣流通的空間
- ▶ 避免床墊太軟，影響骨骼發育
- ▶ 避免擺放玩具

1~2.5歲室內學習環境規劃

- ▶ 多元發展活動區空間規劃與設備
 - ▶ 大肌肉活動區
 - ▶ 娃娃區
 - ▶ 美勞區
 - ▶ 閱讀區
 - ▶ 益智區...等

保母的環境規劃

- ▶ 需要專業的情境布置
- ▶ 提供孩子探索及學習的機會
- ▶ 足夠的教玩具及圖書
- ▶ 規劃完整的教學規劃、一周作息表
- ▶ 保母家庭人口簡單
- ▶ 需要家人支持，避免疏忽孩子或被虐

優秀的托育環境

- ▶ 了解整個社會結構和家庭改變
- ▶ 新的社會政策推行
- ▶ 不斷進修、吸取新的專業知識
- ▶ 建立良好托兒口碑

科學管理方式

- ▶ 善用時間
- ▶ 簡化家事
- ▶ 資源運用



六大托育環境評估

- ▶ 內政部依據**嬰幼兒生活作息**所需之**活動空間**將環境檢核分為六大檢核類別，此分類來評估家庭式的托育服務之環境安全，更可作為事先規劃嬰幼兒照護環境的安全參考，以**減少**托育服務環境的**潛在危機**及避免**意外的發生**。



整體環境

- ▶ 為兼顧平房、樓房、公寓及大廈等不同住屋形式檢核項目包含地板、樓梯、門、窗、電器用品、逃生設備等一般居家環境之基本設施設備。

睡眠環境

- ▶ 為提供保障嬰幼兒**健康安全**及**睡眠品質**的**環境**包含嬰幼兒睡床、寢具安全、睡眠位置安排及照護行為。

清潔環境

- ▶ 嬰幼兒換尿布、洗澡等身體部分的清潔生活護理所需之物品、設施、**設備之安全佈置**及**照護行為**包含防滑設施、馬桶、盥洗器具、沐浴用品及嬰幼兒衣物等。

餵食環境

- ▶ 嬰幼兒**食品備製**哺育及餵食所需之物品、設施、**設備之安全佈置**及**照護行為**包含廚房、調奶台、餵食椅、餐具及哺育用品。

遊戲環境

- ▶ 滿足嬰幼兒室內及戶外遊戲所需之相關設施設備之安全辨識選擇及使用方式包含手推車、學步車、玩具、圖書及戶外遊戲設施等。

管理環境

▶ 家庭托育服務設置管理環境之目的

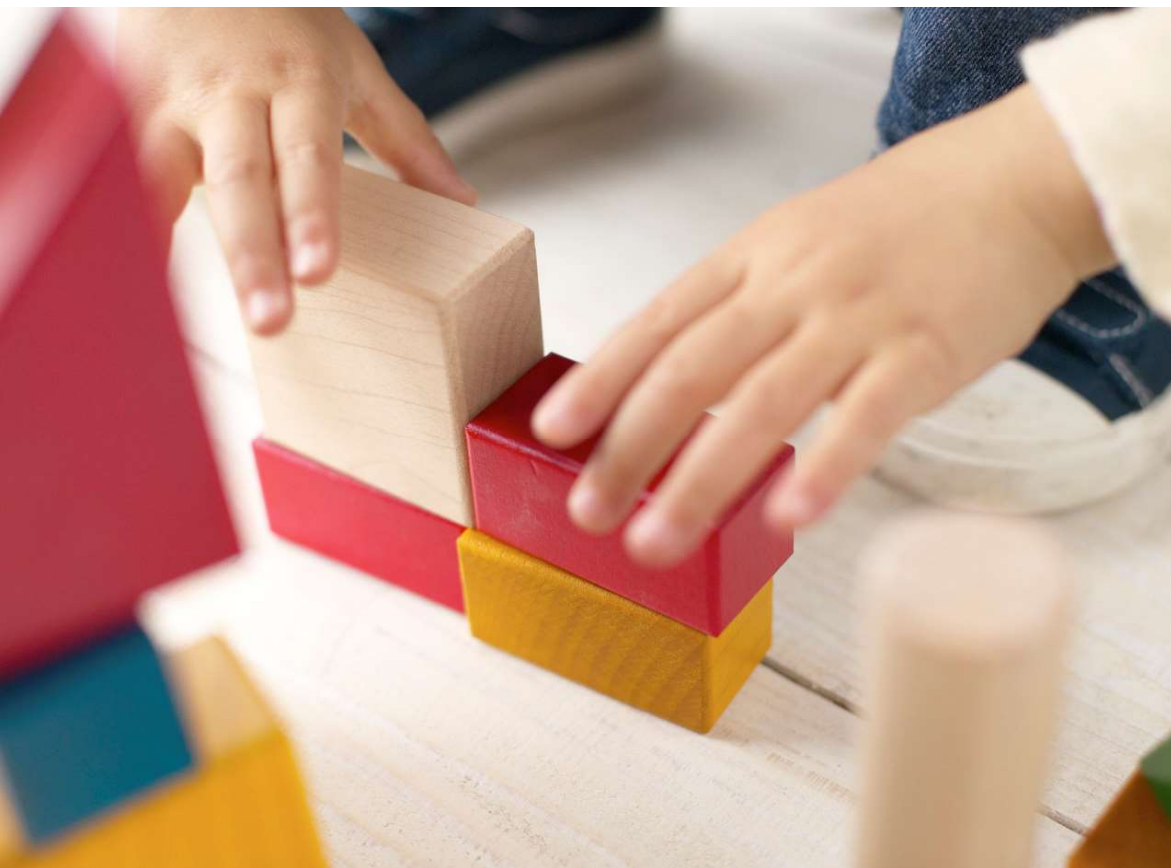
1. 為提昇托育服務之專業品質及安全管理效率
2. 達成安全環境維護
3. 意外事件預防及專業成長之落實
4. 檢核項目包含空間規劃
5. 緊急意外事件處理
6. 安檢記錄

環境規劃

可以這樣做



玩



遊戲天堂

▶ 開放的遊戲空間

▶ 靜態

▶ 講故事、玩積木、塗鴉、聽音樂...等

▶ 動態(大小肌肉)

▶ 追、趕、跑、跳、碰

▶ 爬行、玩球、騎小車、跳舞、角色扮演...等

遊戲空間注意事項

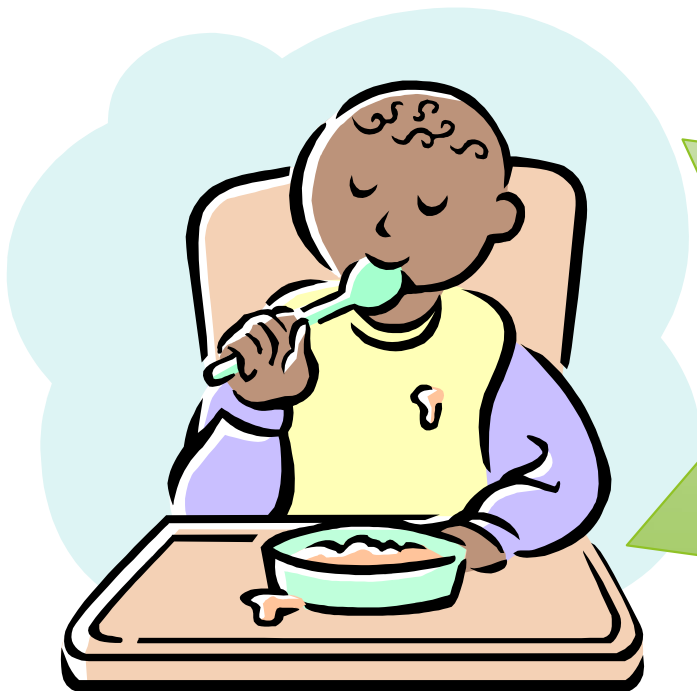
- ▶ 玩具安全
- ▶ 圖畫書
- ▶ 玩具收納
- ▶ 戶外遊戲設施選擇
- ▶ 隨時看護遊戲中的幼兒

遊戲空間注意事項

- ▶ 玩具等設施設備是否具有標準檢驗局檢驗合格標識等。







吃



美食天堂

▶ 廚房

- ▶ 安全設施

- ▶ 器皿的使用

▶ 調奶台

▶ 餵食椅

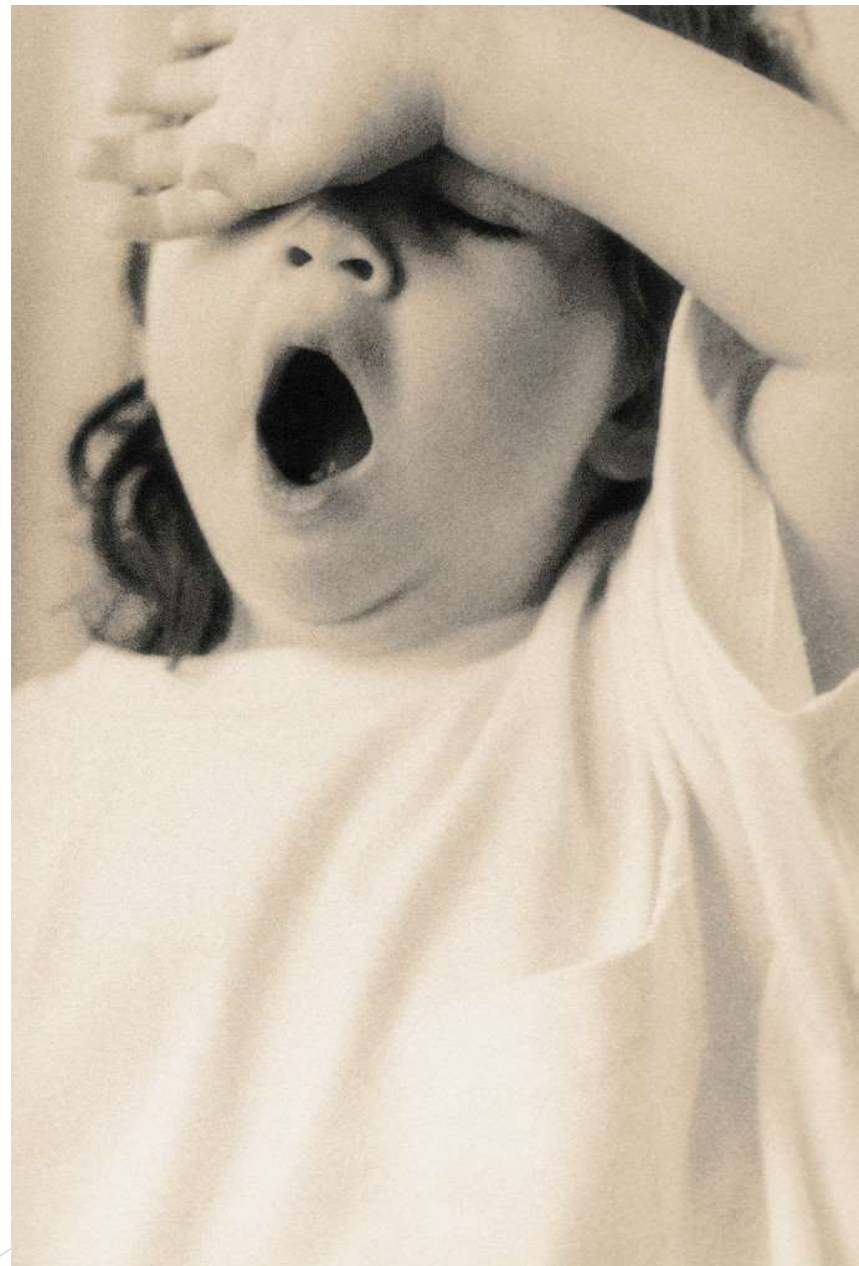
▶ 餐具

- ▶ 衛生安全

- ▶ 好吃又好玩



睡



睡眠環境

▶ 睡床

- ▶ 專屬睡床
- ▶ 睡床周邊安全
- ▶ 符合嬰幼兒大小

▶ 睡眠區域

- ▶ 遠離電器用品
- ▶ 遠離窗戶
- ▶ 通風、避免光線直射

▶ 寢具

- ▶ 個人專屬寢具
- ▶ 清潔

▶ 睡眠安全

- ▶ 安靜、安全的環境
- ▶ 衛生
- ▶ 隨時看顧





清潔

清潔環境

- ▶ 防滑設施
- ▶ 洗手台及浴缸
- ▶ 馬桶
- ▶ 沐浴用品
- ▶ 嬰幼兒衣物
- ▶ 尿布台
- ▶ 吹風機



<http://cedric7733.pixnet.net/album>

袋鼠妈妈
www.dshmama.com

整體環境 空間設計











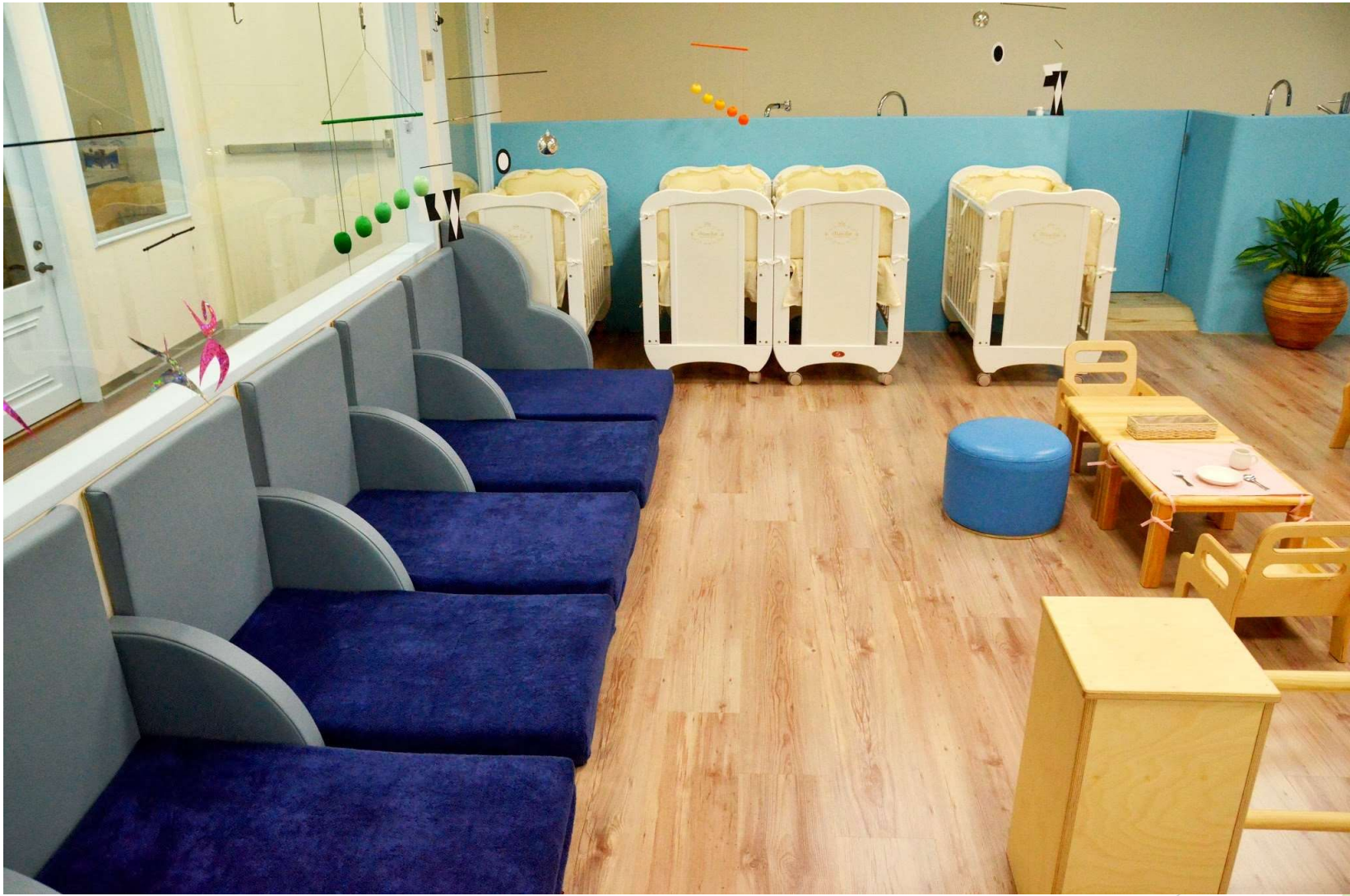












托育環境規劃重點

- 烹飪器具的使用
- 鍋盤器具的儲藏
- 垃圾的處理
- 地板
- 電器

廚房

客廳

- 貴重物品、厚重書籍
- 損毀物品:CD、玩具
 - 尖銳桌角、書架等
 - 有毒性的植物
 - 燈飾、電風扇
 - 插座孔
 - 雜物

- 家具無毒塗漆
- 嬰兒床安全標準
- 嬰兒床周邊雜物
- 開放式玩具收納

房間、

遊戲空間

浴室

- 馬桶蓋
- 浴室地板
- 浴室插座
- 浴室門
- 水龍頭
- 盥洗用具

居家環境規劃的原則

- 事先規劃環境安全(受托幼兒前)
- 以幼兒的眼光來規劃環境安全
- 預見幼兒發展階段
- 事先預防，保持彈性
- 具備意外處理的概念

家庭托育空間設計原則

- ▶ 刺激各種感官
- ▶ 容許廣泛移動
- ▶ 環境安全與舒適感
- ▶ 多樣性與挑戰性



家庭托育環境整體規劃的注意事項

1. 環境採光通風良好
2. 足夠的活動空間
3. 教具玩具的陳列，讓幼兒容易取放
4. 讓幼兒有生活自理的機會
5. 可讓幼兒自在地遊戲、活動

家庭托育環境整體規劃的注意事項

6. 注意動線規劃

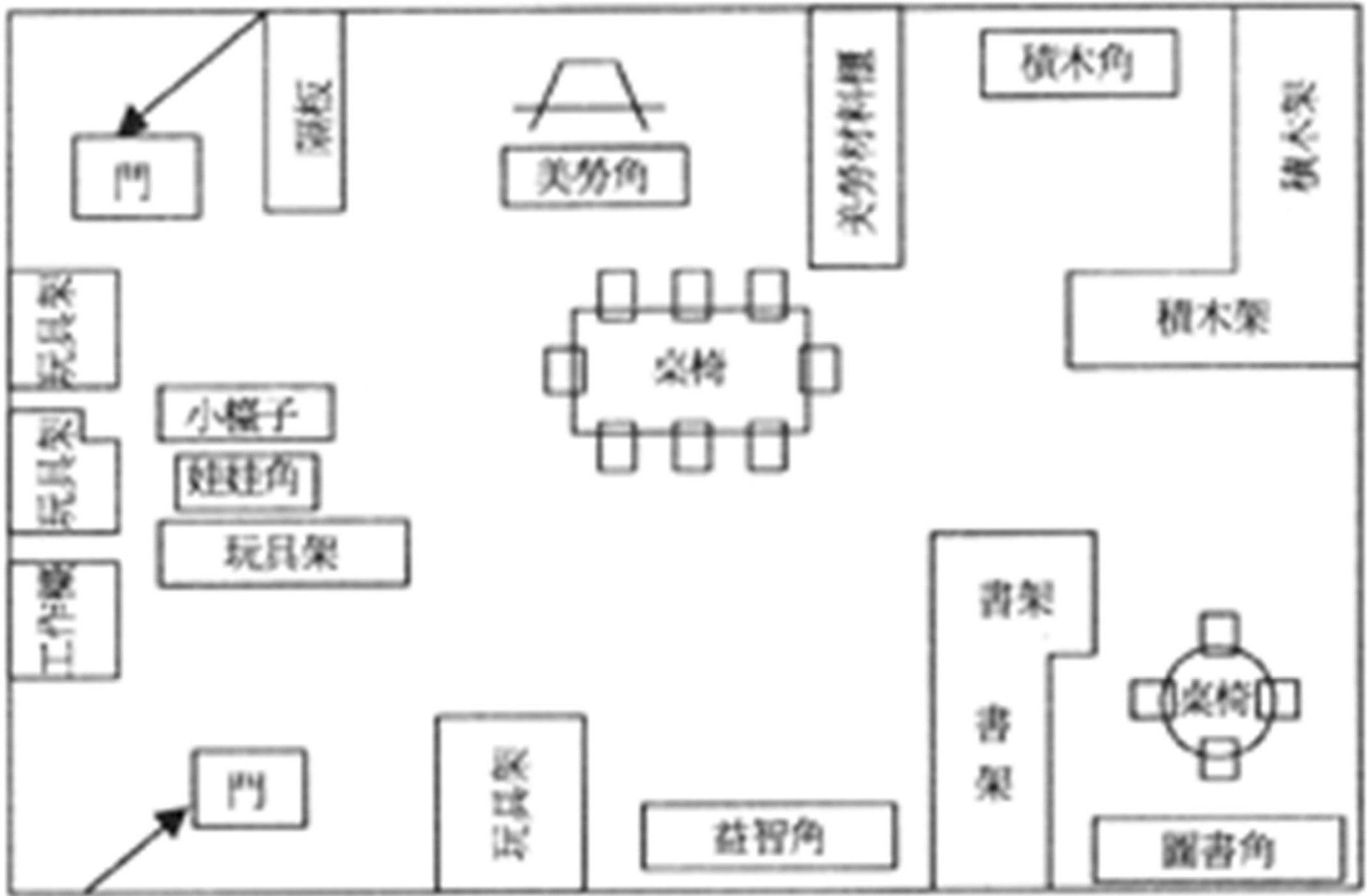
- A. 不將動態性玩具、遊樂設施設置在經常走動的路線上。
- B. 行事活動要考慮流程作業，以節省人力。
- C. 動靜態活動設備不宜擺在一起，以免受到干擾。

7. 提供足夠的遊戲設備和玩具

8. 所有不開放孩子使用的房間或櫥櫃，應事先上鎖或封閉

動手畫畫看





三 幼兒園健康促進的目標

依據三大面向針對四大議題目標(如下表)，幼兒園可以依照目標擬定策略，以「營養」為例，在「幼兒園的健康政策」的面向，強調幼兒園需重視均衡飲食。「幼兒健康技巧和行為」的面向，強調幼兒養成均衡飲食的習慣。「家長溝通和社區資源」的面向，則是希望幼兒園可以和家長、社區共同合作，提供幼兒健康均衡的飲食。依據這些目標，可評估目前狀況，思考如何運用現有資源進行規劃，研擬可執行的方案或策略以達到目標。

三大面向／四大議題	幼兒園的健康政策	幼兒健康技巧和行為	家長溝通和社區資源
營養	幼兒園重視均衡飲食	幼兒養成均衡飲食的習慣	家長提供幼兒健康飲食，避免幼兒體重過重或過輕
視力保健	幼兒園重視視力保健	讓幼兒了解視力保健的重要性	提升家長對於視力保健的認知
事故傷害防制	幼兒園重視環境安全	幼兒了解事故傷害防制的重要性	提升家長對於事故傷害防制的認知
健康體能	幼兒園重視健康體能活動	養成幼兒定時定量運動習慣	養成家庭動態生活的習慣

二 營 養



三大面向	幼兒園的健康政策	幼兒健康技巧和行為	家長溝通和社區資源
營 養	目標 幼兒園重視均衡飲食	目標 幼兒養成均衡飲食的習慣	目標 家長提供幼兒健康飲食， 避免幼兒體重過重或過輕
	策略 1. 幼兒園定期檢視餐點 符合幼兒健康需求。 2. 幼兒園不提供純糖飲料、 不以零食當成酬賞。 3. 幼兒園針對教職員和 幼兒實施營養教育。	策略 1. 幼兒實踐良好的飲食 行為。 2. 幼兒可以區辨食物是 否健康與安全。 3. 幼兒選擇均衡營養的 飲食。	策略 1. 幼兒園辦理營養相關 親職教育或親子活動。 2. 家長瞭解生活環境中的 致胖因子。 3. 結合資源，轉介營養 師，提供幼兒園或家 庭餐點諮詢。
	指標 1. 幼兒園餐點符合六大 類均衡菜單的比例增 加。 2. 提升教職員對於幼兒 餐點和營養的知能。 3. 教職員及幼兒落實健 康飲食生活。 4. 每學期測量幼兒身高 體重，體重過重或過 輕幼兒人數減少。	指標 1. 幼兒良好飲食行為增 加。 2. 幼兒對健康食物和食 物安全的辨識正確率 提高。 3. 幼兒對於均衡飲食的 接受度增加。	指標 1. 提供體重過重或過輕 幼兒個別諮詢計畫人 次增加。 2. 家長對於幼兒營養認 知的正確率提升。 3. 家庭餐點符合均衡飲 食的比例提高。

二 幼兒園教保活動課程大綱與營養相關的學習指標

幼兒園教保活動課程大綱的「身體動作與健康」領域，課程目標身1-3「覺察與模仿健康行為及安全的動作」與營養有關，其中4-5歲的學習指標（身-中-1-3-2）為「辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食」。教保人員可以檢視幼兒是否能覺察健康的食物，透過平日觀察，引導幼兒選擇均衡營養的飲食。



資料來源

教育部 (2017) / 幼兒園教保活動課程大綱。

請 你跟我一起做

Step 1 建立目標

【目標一、幼兒園的健康政策】幼兒園重視均衡飲食

【目標二、幼兒健康技巧和行為】幼兒養成均衡飲食的習慣

【目標三、家長溝通和社區資源】家長提供幼兒健康飲食，避免幼兒體重過重或過輕

Step 2 擬定策略

【策略一、幼兒園的健康政策】

1. 幼兒園定期檢視餐點是否符合幼兒健康需求。
2. 幼兒園不提供純糖飲料，不以零食當酬賞。
3. 幼兒園針對教職員和幼兒實施營養教育。

【策略二、幼兒健康技巧和行為】

1. 幼兒實踐良好的飲食行為（細嚼慢嚥、定時定量、在位置上坐好吃飯）。
2. 幼兒可以區辨食物是否健康與安全（食物的保鮮、保存期限）。
3. 幼兒選擇均衡營養的飲食。

【策略三、家長溝通和社區資源】

1. 幼兒園辦理營養相關親職教育或親子活動。
2. 教導家長瞭解生活環境中的致胖因子。
3. 結合資源、轉介營養師，提供幼兒園或家庭餐點諮詢。

Step3 檢核指標

【指標一、幼兒園的健康政策】

1. 幼兒園餐點符合六大類均衡菜單的比例增加。
2. 提升教職員對於幼兒餐點和營養的知能。
3. 教職員及幼兒落實健康飲食生活。
4. 每學期測量幼兒身高體重，體重過重或過輕幼兒人數減少。

【指標二、幼兒健康技巧和行為】

1. 幼兒良好的飲食行為增加。
2. 幼兒對健康食物和食物安全的辨識正確率提高。
3. 幼兒對於均衡飲食的接受度增加。

【指標三、家長溝通和社區資源】

1. 提供體重過重或過輕幼兒的個別諮詢計畫人次增加。
2. 家長對於幼兒營養認知的正確率提升。
3. 家庭餐點符合均衡飲食的比例提高。

母乳是最好的
營養來源



母乳哺育的好處



對**寶寶**好處

營養完整 容易吸收
抗菌因子多 寶寶少生病
過敏風險低

對**媽媽**好處

產後出血少
維持身材好妙方
罹癌風險低

哺餵母乳的好處

- ▶ 重要的初乳
 - ▶ 初乳—母親於產後最早所分泌量少、微黃的乳汁，含有豐富的營養、抗體，可幫助胎便的排出

新鮮經濟，便利衛生

具有寶寶成長所需所有營養(母乳中含有上千種的營養素)

易於消化、吸收

增強寶寶抵抗力

- 母乳中一些營養成份，提供初生嬰兒非常重要的免疫及抵抗力，是配方乳所無法複製的，譬如：免疫球蛋白、白血球、補體、及溶菌素等，使喝母乳的寶寶較不易有中耳炎、下呼吸道感染，及腸胃道感染等問題；另外，母乳中還有抗發炎、及免疫調節因子，所以喝母乳的嬰兒較不易有兒童期糖尿病與兒童期癌症等疾病。

好處多多

促進新生兒腦部發育

建立親密的母子關係

促進各種肌肉的發達，日後咀嚼能力會較強。

促進子宮收縮

幫助媽媽維持身材

降低媽媽罹患乳癌比例

促進母乳分泌
三要素

1. 經常按摩刺激乳房

2. 攝取均衡足夠營養

3. 心情愉快、作息正常



一歲前避免給孩子的12種食物

1. 整顆葡萄：如果要吃，切1/4最安全。
2. 整顆小蕃茄：如果要吃，切1/4最安全。
3. 爆米花：屬高噎到風險食物。
4. 整粒堅果：屬高噎到風險食物。
5. 鮮奶：烹調用可以，但不能用鮮奶取代母奶或是配方奶。
6. 果汁：美國新版飲食指南及美國小兒科學會都不建議一歲以下寶寶喝果汁，水果是最好的選擇。
7. 熱狗：屬高噎到風險食物，也是高鹽加工食品。
8. 硬糖果：屬高噎到風險食物。
9. 蜂蜜：蜂蜜可能潛藏肉毒桿菌，嚴重有致命風險。
10. 含添加糖的食物：美國最新飲食指南不建議2歲以下小孩攝取添加糖。
11. 含汞量高的魚：應避免攝取旗魚、鯊魚、橙棘鯛、劍旗魚、國王鯖魚、大目魷魚、馬頭魚/甘鯛。
12. 果乾：屬高噎到風險食物，許多果乾含添加糖。

常見不建議孩子食用的食物

食物種類	年齡建議	原因
蜂蜜	1歲以上	肉毒桿菌中毒(極危險！可能致死！)
果汁	1歲以上	高糖分、肥胖低營養價值
巧克力	3歲以上	肥胖亢奮、躁動易怒和不易入睡
生食(生菜、生魚等)	5歲以上	易腸胃道
感染 茶、咖啡等咖啡因飲料	12歲以上	影響睡眠、情緒發展
酒精、含酒精料理	18歲以上	神經、內分泌傷害、情緒影響



吃糖真的會過動嗎?!?!



其實糖本身不會造成過動，反而是添加物才是主因

- 食用過量的人工色素會對人體造成傷害，如生育力下降、畸形胎，甚至可能會致癌。對孩童而言，若食用過多人工色素容易造成注意力不集中、過動、自制力差、學習障礙等症狀。
- 食用色素黃色4號、5號、紅色6號、40號或再加上苯甲酸鹽防腐劑，若天天攝食，只要一星期就有可能引起孩童注意力不集中、過動、學習障礙。
- 家長挑選零食時，應看清楚食品添加物標示，太香、色彩太鮮艷都不要選購，給孩子天然食物當零食還是最好的。

每日飲食指南手冊



幼兒一日 飲食建議量

全穀類及雜糧類
1.5-3份

豆魚肉蛋類
2-4份

蔬菜類
2-3份

低脂乳品類
2杯

水果類
2份

油及肉
堅果種子類
4-5份



我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵花子10粒



豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉類



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。



三餐怎麼吃最好？

照「我的餐盤」吃均衡又健康！

可先粗略將餐盤劃分四格，兩格裝菜，一格裝飯與蛋豆魚肉類



水果類

約一個拳頭大
吃多有高血糖、發胖的疑慮

乳品類

早晚各一杯
無糖優格、優酪乳
素食者可吃豆製品



蔬菜類

各色都吃

海帶菇類
算蔬菜

至少1/3為
深綠色蔬菜

醃漬醬菜
鈉含量高
攝取須注意



蛋豆魚肉類

一餐一掌心

優先選擇蛋、豆、魚作為好蛋白質來源

全穀雜糧類

全穀佔1/3

少吃精緻澱粉
以五穀雜糧或地瓜南瓜替代



堅果類 吃大拇指大小的份量



Heho健康



我的餐盤

聰明吃·營養跟著來



每天早晚各一杯牛奶

每餐水果拳頭大小

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙



每週運動至少150分鐘

多喝水取代含糖飲料

衛生福利部
國民健康署
我的餐盤
QR code