

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《134》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊 發行人：簡志誠

地址：台北市仁愛路四段二八〇號 主編：楊蕙萍

電話：二七〇八二一二一（代表） 編輯：許桂瀨、陳奕婷

第一三四期《中華民國一百一十五年五月十五日出刊》

【兒童健康】學齡前幼兒營養 與食育指南

孩子怎麼吃才健康？經常是最讓家長傷腦筋的問題。本文將針對學齡前幼兒（1~6歲）給予飲食建議，並討論常見飲食問題的對策。

提供幼兒充足且高品質的營養以供生長發育所需

衛生福利部國民健康署針對1~6歲幼兒，根據年齡、活動量訂定一日飲食建議量（表一），列出幼兒達目標熱量所需六大類食物份數建議量，作為評估幼兒飲食是否足量的參考。

1~6歲的階段器官及神經系統持續發育生長，身體的組成改變，瘦體組織的比例增加，體脂肪的比例逐漸下降。總熱量和營養素的需要量隨之增加，但腸胃容積小，單次進食較少，因此每日除了三正餐外，可在兩餐之間（通常是正餐前2小時提供，避免影響正餐食慾）補充健康的點心，如水果、無糖優格、水煮蛋、一小把堅果、鮮乳等。一天可能吃到4~6餐且盡量選擇高營養密度的食物（表二），避免低營養密度（空熱量）的食物，如：洋芋片、珍珠奶茶等。

表一：1~6 歲幼兒一日飲食建議量

1-6 歲幼兒一日飲食建議量

年齡 (歲)	1-3		4-6			
活動量 熱量 (大卡)	稍低	適度	男孩 稍低	女孩 稍低	男孩 適度	女孩 適度
食物種類	1150	1350	1550	1400	1800	1650
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2	2.5	2	3	3
全穀雜糧類 (未精製) (碗)	1	1	1.5	1	2	2
全穀雜糧類 (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

*2 歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品。

表二：日常生活中的「高營養密度」食材推薦

食材種類	食材舉例
蔬菜類	深綠色蔬菜 (如：菠菜、青花菜)、甜椒、大番茄等
水果類	芭樂、奇異果、藍莓等
豆魚蛋肉類	雞蛋 (含膽鹼幫助大腦開發)、豆製品、鮭魚、瘦肉等
全穀雜糧類	藜麥、燕麥、糙米 (比白米多了維生素 B 群與膳食纖維) 等
堅果類	含有豐富的維生素 E 與礦物質，需適量攝取 (每天一小把)

依 1~6 歲幼兒一日飲食建議量，並參考最新版的美國飲食指南 2025-2030 針對兒童的飲食指引，給予屬於學齡前兒童「**三多一少**」原則：

1. **多優質鈣質**



鼓勵幼兒每天應攝取 2 杯 (每杯 240 毫升) 乳製品或強化鈣豆漿，支撐骨骼與牙齒發育。依 2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查成果報告指出，國人乳品類食物的攝取份數幾乎僅達建議量的 1/3，並且鈣質為國人攝取狀況最差的礦物質，4 歲以上幼童的鈣攝取量普遍不足，僅達 AI (Adequate Intakes 足夠攝取量) 建議量的 7~8 成。

目前各縣市都有與鮮奶相關的優惠政策及推廣，家長可多利用，如北市生生喝鮮乳、新北市鮮奶幸福週等，每週每位幼童都可免費領取 1 瓶鮮乳。

2. 多原型澱粉

原型澱粉指保留了穀物原始型態、未經過度加工的碳水化合物。相比於白米或白麵粉，原型澱粉（如帶皮地瓜、玉米、南瓜、糙米）完整保留了麩皮與胚芽，富含維生素B群（維持食慾與代謝）與維生素E。而這些食材含有豐富的膳食纖維，能減緩糖分吸收的速度，讓孩子的血糖平穩、情緒較不易波動，並能提供更持久的體力，及預防幼兒常見的便秘問題；且通常較有嚼勁，可鍛鍊孩子的咀嚼能力，進而促進口腔肌肉發育與語言學習。



3. 多充足水分

應養成喝白開水的習慣，而非含糖果汁。充足的水分與身體新陳代謝、腸道蠕動、泌尿道健康等生理運作有關，所以不能小看水分的重要性。

幼兒飲水量建議根據體重來計算（表三），例如 15 公斤的孩童，每日飲水量為 $1000 + (15 - 10) \times 50 = 1250$ 毫升。

表三：幼兒飲水量計算

體重	飲水量
10 公斤以下	每公斤體重 100 毫升
10~20 公斤	1000 毫升 + (體重 - 10) × 50 毫升
20 公斤以上	1500 毫升 + (體重 - 20) × 20 毫升

4. 少加工與調味

強調攝取營養豐富的原型食物，同時嚴格限制糖分與加工食品。尤其是超加工食品為使用食品工業專用成分（如高果糖糖漿、乳化劑、香精、人工甜味劑、膨脹劑）與先進技術製成，目的為模仿自然食品、增強口感或延長保存期，但加工的過程不免流失營養素，所以相較於同樣熱量的原型食物營養密度較低，常見產品如糖果、包裝零食、加工肉品、部分冷凍即時食品與含糖飲料等。且往往少吃加工食品同時也能減少高鈉、高糖的攝取，避免影響發育與味覺敏感度。

把握建立飲食習慣的黃金時期，培養一生受用的「食育力」

此階段相較於嬰兒時期有更良好的咀嚼及磨碎食物的能力，開始發展獨立進食的能力，也是建立良好飲食習慣的黃金時期。但孩子可能會開始出現偏/挑食的問題。挑食對應的三大策略如下：

策略 1. 多讓孩子參與

從食材到餐桌，帶孩子去買菜、一起參與烹飪，讓吃飯成為家庭生活的一部分。讓孩子參與菜單的制定，比如「選擇今晚吃什麼？」的小活動，自己動手製作餐點可以讓孩子獲得成就感、增加嘗試的欲望。如幫忙洗菜、切菜、簡單的烹調及擺盤等，都可提升並鼓勵孩子品嚐自己做菜的食物的意願。

策略 2. 嘗試不同的烹飪方式

一般來說孩子往往不會留意料理中不喜歡的食物，除非切得太大塊，否則可以透過一些小技巧讓孩子吃下不喜歡的食物，如：將不喜歡的食物剁碎混入自製漢堡排、雞肉丸或餃子中，或燉煮入咖哩、炒飯等料理是很好的食材變裝魔法。建議父母可嘗試用孩子喜歡的菜色做隱藏料理。

策略 3. 給孩子適應的時間

父母要做的是不要一次給孩子嘗試太多種類，一次只挑戰一種，且從小份的開始。通常是多次提供新食物，有時真的需要接觸 8~10 次才願意嘗試。請家長一定要保持耐心。

陪孩子慢下心來吃飯

學齡前幼兒處在模仿期，透過觀察父母的餐盤來學習。營造輕鬆用餐氛圍，比糾結於孩子今天少吃了兩口飯更重要！！讓孩子學會選擇並愛上「健康食物的原味」、養成「健康的飲食習慣」，才是孩子人生中最強健的隱形防護衣，也是家長能送給孩子受用一生的禮物。

參考文獻：

- 1- 章雅惠、劉明發、駱菲莉、王果行(2018)。健康均衡的飲食快樂成長的童年幼兒期營養參考手冊。衛生福利部國民健康署。
- 2- 國民營養健康狀況變遷調查成果報告 2017-2020 年
- 3- 衛生福利部國民健康署網站
- 4- 陳奕成(2023)。打造黃金發育力:掌握發育關鍵 x 飲食作息對策 x 生長問題治療，兒童內分泌專科醫師寫給父母的全方面生長指南。台灣東販股份有限公司。