

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《36》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

第三十六期《中華民國九十年十一月十五日出刊》

發行人：陳楷模

主編：李蕙蓉

編輯：陳明玉 陳可敏

## 快樂與蔬果做好朋友



由於現在的生活品質及經濟環境改變，許多家庭目前只有生育 1~2 個小孩，所以父母極為寵愛小孩，小孩想吃什麼就吃什麼，不想吃的食物就從不碰它，造成兒童飲食行為有偏差，進而影響健康及心理層面的問題。根據國民營養調查，在 4~12 歲的孩童中，發現(1)選用奶類的比例隨著年齡增加而下降，清涼飲料的比例增加。(2)肥胖兒童比例增加。(3)喜歡吃甜食、零食，蛀牙比例也提高..等的一些飲食問題，值得我們注意。

孩童最常見的飲食偏差問題有：偏食、不吃早餐、不愛吃青菜及水果、喝飲料取代白開水、愛吃速食、以零食取代正餐、食量過多或過少等，其中以不愛吃蔬果，及零食飲料食用過多為最大的飲食問題。該如何讓兒童吃得健康，是當前每個父母煩惱的問題，以下文章將針對此問題討論，及提供解決對策。



不愛蔬果的原因

- **食物的獨特風味**：例如青椒、白蘿蔔、洋蔥、苦瓜、紅蘿蔔等蔬果，因為氣味較獨特或強烈、口感不佳，兒童較不易接受。
- **烹調方法變化少**：菜餚烹調技巧變化少不易引起兒童食慾。
- **家庭因素**：父母本身對於某些食物不喜歡吃或不敢食用，很少買或很少烹煮，也會影響兒童對食物的選擇及看法。



### 不良影響

- **營養失調**：維生素、礦物質有調整生理功能，蔬果可提供這些營養素，例如：紅蘿蔔可提供β-胡蘿蔔素，柑橘類水果可提供維生素C、纖維質等。零食、飲料幾乎不含這些營養素，常食用較容易造成某些營養素缺乏或營養失調的現象，進而影響身體代謝機能。
- **肥胖問題**：兒童不愛吃蔬果，反而喜歡吃西式速食、零食、餅乾、飲料等高油炸、高糖分、高熱量的食物，容易衍生出兒童肥胖的問題及蛀牙問題。
- **阻礙兒童生長發育**：若長期因飲食不均衡，造成營養失調，不但會阻礙生長發育，也會耗盡體內儲存的營養素。



### 適當的蔬果量

- **三份青菜**：每份約0.5飯碗的青菜。
- **二份水果**：每份約\*棒球大小的水果一個，例如：小蘋果、柳丁、奇異果等；  
或\*壘球大小的水果半個，例如：泰國芭樂、哈密瓜等；  
或\*躲避球大小的水果1/6，例如：小玉西瓜、鳳梨等。



增加

蔬果的對策



■ **以身作則**：小孩子最容易模仿大人的行為，包括飲食習慣。所以想要小孩多吃蔬果，父母就要和他一起吃，以身作則是最好的方法。

■ **瞭解原因**：父母親要多關心孩子，利用飲食記錄，找出小孩不喜歡的原因及種類，才能加以矯正。



■ **加強烹調技巧**：

(1)具有較強烈氣味的蔬果，例如：青椒，小孩子較無法接受，可多利用烹調技巧或在處理時，去除令人不悅的氣味，小孩子自然接受度較好。

(2)可嘗試將蔬果變成好玩、有趣的形狀，增加食物對小朋友的吸引力，例如：將蔬果切成有趣的形狀(星形、圓形、心形、動物形狀等)，或是幫菜餚取一些有趣的名字(卜派菠菜湯、外星怪獸沙拉、侏羅紀拼盤等)。

(3)善用色彩搭配，食材選擇多變化，或發揮創意，將蔬果做成可口點心，悄悄加入小朋友喜歡的食物之中，增加小朋友對食物的攝取。

■ **灌輸營養知識**：讓小朋友認識均衡飲食，建立健康概念，並讓小朋友一起參與選購食物、製備菜餚、或是於進餐時，給予機會教育，讓小孩子認清如何選擇食物。

■ **鼓勵多嘗試**：有些小朋友在經過多次嘗試，漸漸不排斥本來討厭的食物，因此要適時正當的鼓勵。



(1)由家人如父母親或兄弟姊妹示範食用。

(2)由少量食用，等接受了再漸漸增加量。

(3)烹調上發揮創意或鼓勵小朋友一起烹調。

■ **不隨意批評食物**：大人對食物的喜好及批評很容易影響孩子對食物的看法及行為，例如：自己不喜歡吃，批評食物不好吃，這樣的言語行為會讓孩子留下"這樣食物不好吃，我不要吃"的錯誤觀念。

■ **減少垃圾食物**：可從控制吃垃圾食物的種類做起，逐步減少，或以自製點心替代，或幫小朋友選擇較適當的點心，最重要的是家中不擺零食，不買零食，就可減少吃零食的機會。



兒童飲食不均衡可能衍生出許多健康問題，甚至影響至成人時期，所以父母應多關心、注意孩童平日的飲食習慣，並加以協助改善，

灌輸正確健康概念，養成每日 3 種蔬菜、2 種水果的均衡飲食習慣，並減少吃垃圾食物，再搭配運動，即可擁有健康的身體。



## 食譜舉例

### ★ 外星怪獸沙拉

\*材料(4 人份)

萵苣	1 棵	
蝦仁	80 克	
草莓	8 粒	
A {	葡萄酒醋	1 大匙
	檸檬汁	1 大匙
	草莓	4 粒
	鹽，胡椒	各少許
	沙拉油	4 大匙

\*作法:

1. 將萵苣一片片剝下，洗淨瀝乾備用。
2. 剔除蝦仁泥腸，用熱水煮熟。
3. 草莓去蒂後，切成小塊，與熟蝦仁一起散置在萵苣上。
4. 用材料 A 做成草莓調味汁，草莓可先打碎過濾，再和其他材料一起攪拌。
5. 將步驟 4 的調味料淋在步驟 3 上面，即可食用。

### ★ 高麗菜的秘密

\*材料(4 人份)

高麗菜	11 片	
生鮭魚	2 片	
冷凍玉米粒罐頭	1 杯	
白色調味汁(罐頭)	1 罐(290 克)	
鹽，胡椒	各少許	
麵粉	少許	
A {	水	3 杯
	高湯塊	1 塊
	月桂葉	1 片
小蕃茄	8 個	

\*作法:

1. 高麗菜一片片剝下，熱水川燙待涼，並將葉芯部分用刀削薄。
2. 生鮭魚去皮，斜刀切成薄片，並調味。
3. 白色調味汁開罐並灑上薄鹽，胡椒調味。
4. 將麵粉過篩，撒在攤平的高麗菜上，中央放入適量白色調味汁，再鋪上生鮭魚及冷凍玉米粒，淋上白色調味汁。
5. 將高麗菜包成圓而緊密的形狀，再用棉繩綁成十字型。
6. 把材料 A 煮滾，再加入步驟 5 材料續煮。
7. 煮熟後，拿掉棉繩，放上小蕃茄即可。



食譜資料來源：兒童歡樂蔬菜餐

