



# 幼兒餵養

「幼兒天性活潑、好奇心強、逗人喜愛。他們也可能挑食。以下提示會對您有所幫助。」

—Kaiser Permanente兒科醫生

## 一起用餐

- 抽出時間坐下來陪您的孩子在餐桌上用餐。
- 務必關掉電視。讓家庭成員遵守「吃飯時不得有任何裝置分心」的規則。
- 以身作則給孩子示範如何健康用餐。
- 在輕鬆和開心的氛圍中用餐。

## 用餐習慣

- 請記住，幼兒的食量每天都在變化。
- 雖然幼兒常常用手抓著吃，但要給他們提供適合兒童使用的勺子和叉子。即便可能弄得髒亂，也要幫助他們練習使用餐具。

## 健康的選擇

- 為您的孩子提供各種健康食物，包括蔬菜、水果、全穀類和蛋白質。
- 查看營養成分標籤。限制含糖或不健康脂肪的食物。

## 只喝健康飲料

- 全天使用杯子（而不是瓶子）來提供飲用水。幼兒每天大約需要喝2杯水。
- 牛奶一天不超過2杯。喝過多牛奶會導致血中鐵質含量低（貧血）。
- 醫生不建議給幼兒喝果汁。如果您決定提供果汁，只能讓他們喝100%純果汁，並且每天不超過4盎司（ $\frac{1}{2}$ 杯）。

- 請勿提供含糖的甜味飲料。其中包括汽水、果汁飲料、調味奶、茶和能量飲料。

## 請勿提供這些食物

- 任何可能導致窒息的食物。其中包括爆米花、成塊的肉和蔬菜、稠厚或帶碎粒的花生醬、硬糖或黏糖、整粒堅果和葡萄，以及熱狗。
- 甜食、薯片和快餐。這些食物沒有營養，並且可能導致不健康的體重增加。
- 高鹽加工食物。例如午餐肉和包裝好的通心粉和奶酪。
- 糖果、維生素軟糖、果丹皮和其他甜食、黏食。這些食物會造成齲齒。

## 常見問題

### 我的幼兒很挑食。我應該怎麼辦？

請記住：

- 幼兒生長比嬰兒慢。有時候他們可能不是很餓。
- 幼兒想要更獨立。他們會對許多事說「不」，包括吃東西。
- 幼兒透過多次看、聞和嘗來喜歡上新的食物。有些孩子對一種食物需要先看到15次之後才肯嘗試一下！

提供各種健康食物。請勿特地為孩子做餐食或逼著孩子吃東西。如果您對孩子的吃飯問題感到擔憂或不勝其煩，請和他們的醫生談談。

## 如果我的幼兒不願吃蔬菜怎麼辦？

- 要讓孩子看見您吃蔬菜吃得很香。
- 將蔬菜與美味的蘸醬一起提供，例如鷹嘴豆泥。
- 用各種方法來做蔬菜。
- 讓孩子跟您一起去選購蔬菜。
- 誇獎他們吃蔬菜。

## 有哪些適合幼兒的健康且方便的點心？

吃點心是提供營養食物的另一種方法（而不是靠甜餅乾或梳打餅乾）。

健康的選擇包括：

- 新鮮水果和蔬菜。
- 熟義大利麵。
- 半份三明治，用鬆軟的全麥麵包。
- 奶酪刨絲或鷹嘴豆泥。
- 堅果醬。
- 低糖全穀類早餐穀片（小包裝）。

避免「針對」兒童口味的食物，例如甜味優格、零食泡芙和甜餅乾。這些食物通常含糖量較高。

## 重要的幼兒用餐小貼士

- 每天提供小份量的3餐，以及2或3次健康點心。
- 提供小份量的健康食品。
- 紿孩子喝水或牛奶。
- 限制甜食和快餐。
- 決定在何時以及何地為您的孩子提供餐食，以及提供什麼餐食。
- 坐下來一起用餐。
- 讓孩子決定自己是否肚子餓了以及要吃多少。
- 請勿逼著幼兒吃東西或強迫他們把盤子裡的東西吃完。

食物類別	每日份量	每份規格	健康要點
穀物 	4到6份	½片麵包 ¼杯熱麥片 ½杯冷麥片 ¼杯米飯 2至3片脆餅乾	<ul style="list-style-type: none"> <li>全穀類食物包括燕麥、玉米餅、糙米、全穀類餅乾、意大利面和麵包。</li> <li>低糖全穀類早餐穀片。</li> </ul>
蔬菜 	2到3份	1到3湯匙蔬菜 3盎司蔬菜汁	<ul style="list-style-type: none"> <li>各種蔬菜。可以是新鮮、冷凍或罐頭蔬菜。</li> <li>把蔬菜切成小片，以便幼兒咀嚼。</li> </ul>
水果 	2到3份	1到2湯匙或¼片	<ul style="list-style-type: none"> <li>把生水果切成小片，以防噎住。</li> <li>把葡萄和櫻桃番茄切成四瓣。</li> </ul>
蛋白質 	2到3份	1個雞蛋 3湯匙豆類 2湯匙花生醬 1到2湯匙肉、禽類或魚 ¼杯豆腐	<ul style="list-style-type: none"> <li>水煮蛋或炒蛋、豆泥、豆湯、豆腐或鷹嘴豆泥。</li> <li>去除魚刺的魚肉，例如鮭魚、金槍魚和鱈魚。鮭魚、鱈魚和鯡魚的汞含量低，而二十二碳六烯酸(DHA)含量高。</li> <li>絞肉（肉餅或肉丸）。將「整塊」肉切成小片。幼兒咀嚼肉類可能有困難。</li> </ul>
乳製品 	2份	4盎司奶（牛奶或牛奶替代品），每天最多16盎司（2杯） ¼到½杯無糖優格 1½到2盎司乳酪	<ul style="list-style-type: none"> <li>減脂(2%)或低脂(1%)牛奶。</li> <li>在用餐時提供½杯牛奶（以免您的幼兒因喝牛奶而吃不下飯）。</li> <li>奶酪刨絲（不是小方塊）。</li> </ul>
脂肪 	總共2湯匙	添加脂肪示例： <ul style="list-style-type: none"> <li>淋上少許橄欖油</li> <li>一小塊黃油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>使用較健康的脂肪來做的食物，例如特級初榨橄欖油、鱷梨油和椰子油。</li> <li>烘焙、烤或蒸的食物，而不是油炸的。</li> <li>避免含不健康反式脂肪的食物（例如大多數炸薯條和糕點）。</li> </ul>

**其他資源：**在App Store或Google Play下載我們的**My Doctor Online**應用程式。請訪問[kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor)（英文）。

本資訊无意用於診斷健康問題，也无法取代您的醫生或其他醫療專業人員提供的醫療意見或護理。如果您有久治不癒的病症或其他問題，請諮詢您的醫生。如果您對藥物有任何疑問或需要更多資訊，請諮詢您的藥劑師。部份照片可能由模特拍攝，並非實際患者。