

幼兒期的營養

幼兒期的定義及其生長狀況

一、幼兒期的定義：滿周歲至十二歲的時期，稱為兒童期。此時期又可分為幼兒期（滿周歲至六歲之間，又稱學齡前期）及學齡期（指六歲至十二歲）。

二、幼兒期的生長狀況：

幼兒期的小朋友雖不似嬰兒期般快速成長，但良好的營養可以使這時期的各種生理活動及智力發展更臻成熟。二歲至三歲間，幼兒身高約成長 11-14 公分，爾後每年約增高 6-7 公分。體重方面每年約增加 2-2.5 公斤。惟男孩與女孩的差異並不明顯。大部分幼兒在滿十五個月時已能走路，十八足月時已能上樓梯，兩歲時已會跑步。

三、幼兒期營養：

- 1.熱量：**體型與熱量的關係比年齡與熱量的關係來得重要。由於活動量的差異，同年齡幼兒熱量的需求量相差兩倍並不足為奇。根據國人的營養建議量，四歲以前幼兒的每日熱量並無性別上之差異，每日約 1300 仟卡；四歲之後，男女之間體型差異逐漸明顯，且活動量亦不同，因此，四至七歲男孩的每日熱量需求約為 1700 仟卡，女孩為 1550 仟卡。但此值個別差異性非常大。
- 2.蛋白質：**蛋白質對幼兒期非常重要，是提供良好製造組織之原料。就身體對蛋白質吸收及利用率而言，以動物性蛋白質及大豆蛋白質較好，也就是所謂的「優質」蛋白質。我國每日蛋白質建議量：一至四歲，男女童皆為 30 公克，四歲之後為 35 公克。
- 3.礦物質：**礦物質中和幼兒關係最密切的是鐵質和鈣質。鐵是造血主要原料之一，所以足夠之鐵質攝取對造血相當重要。幼兒期骨骼發育最為明顯，也是牙齒發育時期；骨骼和牙齒的主要成分是鈣質，所以足量的鈣質攝取對幼兒牙齒及骨骼發育有正面影響。

幼兒需要良好的飲食計畫

幼兒的餐次應為一天 4-6 餐，即正餐外還要供給點心，原因是幼兒胃容積較小，無法容納太多食物。原則上，兒童在周歲之後，生長開始減緩，所以食慾有減低現象，此時請勿驚慌，到了學齡期，便會因為活動量變大而增加食慾。烹調上，應注意盡量簡單、清爽、可口，因為幼兒比較喜歡溫和的氣味，而不喜歡氣味過濃的蔬果及菜肴。幼兒期常見之營養問題如下一

- 1.偏食：**幼兒自 2-3 歲開始對食物有好惡之分，嚴重者會造成偏食，可能使幼兒陷入營養不良的危機中。改變幼兒偏食的最好時機在七歲以前，這個時期兒童的飲食尚未定型，菜餚絕對不能一成不變，應儘量供給多種食物，切忌賄賂及強迫進食，應採鼓勵及開導的方式。介紹新食物時，若孩子表示不喜歡，不可就此放棄，仍應隔一段時間重複嘗試，當逐漸熟悉後，孩子的喜好度也會增

加，別急著試一兩次就放棄，根據研究報告至少要 7 到 10 次後，孩子的接受度才會增加。另外，點心的供應量要控制得宜，否則要想矯正偏食便難上加難了。

2.點心及零食：有些父母因為擔心幼兒正餐吃不下而禁止點心，這樣可能會造成小孩因餓過頭反而提不起食慾，最好的解決方式便是幫小孩準備適當的點心，不僅營養健康，亦可降低其吃零食的慾望。