



1 至 3 歲幼兒的理想膳食及小吃

Meal and Snack Ideas for Your 1 to 3 Year Old Toddler

幫助幼兒進食得宜

你的身教有助孩子學習進食各種健康食物。你可以幫助小孩健康進食，與1至3歲的學步幼兒分擔健康進食的責任。不妨試用以下建議，為家人預備健康的膳食和小吃。

- 與孩子分擔健康進食的責任：
 - 吃甚麼食物和何時進食應由父母決定。
 - 是否進食，和進食多少則由孩子決定。
- 盡量一家人一起用餐。如果並非經常有此機會，最少也要有一位成人陪同孩子進食。
- 每天提供 3 次正餐和 1 至 3 次小吃，以應付幼兒的高能量需要。兒童不應“零碎用餐”（即整天不停吃小量食物的習慣）。
- 正餐方面，主要包括以下四個食物類別：蔬菜及生果、牛奶及替代品、穀類產品，以及肉類和替代品。
- 至於小吃，則應包括最少兩個食物類別。
- 只在正餐及小吃時間提供食物、牛奶及果汁。如果小孩整天一邊活動，一邊從水樽、果汁盒或鴨嘴杯啜飲飲品，便有較大機會出現蛀牙。正餐與小吃的其餘時間應給孩子喝水。
- 讓孩子自行進食。
- 要明白孩子的胃口每天轉變是正常的。
- 切勿強迫孩子進食，或為了孩子嘗試新食物或進食他／她不喜歡的食物而加以獎勵。
- 容許孩子吃得亂七八糟，這也是學習進食的其中過程。

要了解其他詳情，請參閱HealthLink BC File（卑詩健康結連檔案）[#69d幫助1至3歲幼兒健康進食](#)及[Toddler's First Steps](#)。

健康的正餐和小吃

以下的冷凍食物建議，可以作為健康的正餐或小吃：

- 全穀類、凍麥片加奶，混和水果攪拌的奶昔或乳酪露
- 加新鮮水果或蘋果醬的乳酪
- 乳酪加餅乾或烤餅
- 加奶制成的大米布甸及提子布甸
- 豆腐花加新鮮水果
- 以雞蛋、吞拿魚、雞沙律、芝士片或嫩肉做的三文治
- 磨碎芝士或小粒芝士加全穀餅乾
- 小鬆餅（muffins）及橙角
- 塗上一層薄花生醬、牛油果茸或非氫化植物油的全穀餅乾、多士或米通餅乾
- 塗上一層薄花生醬或其他堅果或果籽醬的香蕉麵包
- 全麥圓麵餅（pita）加雛豆（Hummus）或經煮熟的軟身（冷凍）蔬菜
- 低鹽茄醬或混合蔬果醬

以下是一些可以作為健康膳食及小吃的溫熱食品：

- 燕麥片或小麥糊（cream of wheat）加奶
- 放上新鮮、冷凍或罐裝水果的自製班戟或華夫餅
- 迷你奄列或炒蛋配多士
- 小塊肉片、雞或魚肉粥或米糊
- 以豆或肉醬加芝士作餡的軟身薄烙餅（tortillas）
- 蔬菜、豌豆或豆湯加餅乾或全穀麵包
- 周打魚湯配麵包條（bread sticks）

- 自製芝士通心粉
- 茄汁或肉醬全麥意大利粉
- 雞肉炒蔬菜
- 米飯或意大利粉配肉類及蔬菜
- 烤豆配多士
- 紅腰豆（Chili）、印度豆蓉（dahl）或扁豆、米飯或玉米包
- 在全麥圓麵餅或英式鬆餅上加蔬菜、茄汁及芝士比薩

幼兒應喝甚麼？

兒童不是經常都懂得表示口渴，因此他們較成人易於缺水。

- 我們建議母親母乳餵哺孩子直至孩子2歲或以上。母乳除了能夠保護幼兒免受感染和患上其他疾病，還有很多其他好處。
- 如果小孩不再進食母乳，便要每天飲用500毫升（2杯／500毫升）奶。學步幼兒每天需要600 IU維他命D。請留意，2杯／500毫升奶的份量會提供200IU維他命D。要了解維他命D詳情，可請教醫生或醫護人員。
- 學步幼兒需要攝取脂肪供腦部發育。因此，小兒兩歲前均應飲用全脂奶(3.25%)。部分脫脂(1% 及2%)牛奶、加營養豆奶、米漿或果仁飲品不宜於兩歲以下幼兒。
- 如果你為1至3歲幼兒戒母乳或配方奶，便應以杯子盛載牛奶供給幼兒，以替代母乳或配方奶。
- 用奶瓶喝奶的嬰兒，到15個月大便應轉用杯子。你要用杯子盛載牛奶和果汁。如果小孩有自己的奶瓶，請只給他清水。
- 有時，幼兒寧願飲奶而不進食固體食物。然而，飲奶過量會使幼兒飽肚而沒有胃口進食固體食物。飲奶過量的兒童，或會無法吸收足夠的鐵質而導致鐵質不足。
- 正餐與小吃之間應以清水解渴。
- 水果較果汁更適合學步幼兒。
- 如果讓孩子飲果汁，應限於每天125-175毫升（1/2-3/4杯）。你要只選用經巴氏消毒的100% 果汁或茶汁，並在正餐或小吃時提供。
- 避免汽水、果汁及用粉末或結晶體沖成的果味飲品。

安全提示

- 孩子進食時，你要經常陪伴在側。
 - 確保孩子坐下才進食。
 - 以身作則，教導孩子要將食物徹底咀嚼。
- 將胡蘿蔔等硬身蔬菜煮軟或磨碎。
- 將水果切成小塊。食用前先去核和除去硬身的果皮。
- 將魚肉徹底去骨並切成薄片後才給孩子進食。用二指揉擦魚肉以找尋魚骨，然後把骨除去。
- 將圓食物（例如葡萄、小番茄及熱狗）首先打直切開，然後再切成小塊。
- 在多士或餅乾上塗上一層薄花生醬。
- 切勿給孩子吃堅硬或黏嘴的食物，例如：
 - 花生、果仁、種子或爆谷；
 - 硬身糖果、口香糖或棉花糖；及
 - 以匙羹舀花生醬。

過敏警告：

你是否關注食物過敏問題？請向照料嬰兒的醫生、註冊營養師或公共衛生護士查詢。

要了解更多資訊，請聯絡社區內營養師，或致電 **8-1-1** 聯絡註冊營養師。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽

www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm

網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電

8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 **7-1-1**。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。