



## 幫助 1 至 3 歲幼兒健康進食

### Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

#### 我的寶寶需要吃多少？

幼兒的食量每天都可能變化。作為家長或幼兒看護者，由您決定：

- 寶寶吃什麼；
- 何時進餐和加餐；以及
- 在何處進餐和加餐。

讓寶寶決定：

- 在您提供的食物中吃什麼；以及
- 吃多少。

您可以先給寶寶提供少量食物，讓他們向你要求更多。無論是吃飽還是飢餓，寶寶都會表現出來。

寶寶有時飢餓，會吃得很多，有時又吃得較少。這都是正常現象。孩子不餓時，不必強迫或引誘他/她吃完所有食物。

如果您對寶寶的成長或胃口有疑問，請諮詢您的醫護人員。

#### 我應該給寶寶吃什麼？

為寶寶提供您和家人喜愛的健康食物，從 4 個類別的食物中挑選不同口味和質地的食物。這 4 類食物為：

- 蔬菜和水果
- 穀類產品
- 奶類及其替代品
- 肉類及其替代品

請確保您給寶寶提供的食物中沒有、或只有極少量添加的鹽或糖，富含脂肪的健康食物（如三文魚、牛油果、奶酪和堅果醬等）也是必要的選擇。

如需了解更多關於以上 4 類食物的信息，請訪問以下網址閱讀「加拿大健康飲食指南」（Eating Well With Canada's Food Guide）：[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php)。有關理想膳食和小吃的信息，請參閱 [HealthLinkBC File #69e 1 至 3 歲幼兒的理想正餐及加餐建議](#)。

#### 我應該給寶寶喝什麼？

寶寶口渴時，讓他/她喝水是最好的選擇。在正餐和加餐的間隙提供飲水。

寶寶 2 歲之前，您都可以繼續母乳餵養。

您的寶寶可以在進餐和加餐時飲用經高溫殺菌的全脂牛奶（脂肪含量 3.25%）。如果您已不再母乳餵養寶寶，每天應為其提供 500 毫升（2 杯）奶製品。

寶寶每天喝奶不應超過 750 毫升（3 杯）。飲用過多奶製品會讓寶寶有飽腹感，使其不再有足夠胃口進食富含重要營養元素（譬如鐵）的食物，例如肉類、豆類、嬰兒燕麥和熟豆腐。

寶寶 2 歲之前，最好避免飲用低脂奶（即脫脂奶和脂肪含量為 1%、2% 的奶）、強化豆製飲品、米奶和杏仁奶。這些飲品的脂肪含量過低，所含營養元素也遠不足以提供寶寶成長所需。如果您的寶寶不喝全脂牛奶，請諮詢醫護人員是否有其它替代品。

幼兒不需要喝果汁和含糖飲料，包括汽水、運動功能飲料、果汁飲料，以及由粉末或晶體沖泡的水果味飲料。請只給寶寶喝 100% 純果汁，且以每天不超過 125 毫升（1/2 杯）為宜。為了口腔健康，果汁應當只在進餐時飲用。

請勿讓寶寶飲用含咖啡因或人工甜味劑的飲品。

讓寶寶喝飲品時，使用無蓋水杯即可，不必使用帶吸嘴的杯瓶。使用無蓋水杯能幫助寶寶學習如何飲水，也可以降低患齲齒的風險。

## 我應該何時讓寶寶進食？

每天給寶寶提供至多 3 小份正餐和 1 至 2 份加餐，並盡量在每天在同一時間讓寶寶進食。按時進食能幫助寶寶培養健康的飲食習慣。

寶寶可能比你需要更長的進食時間，請讓他們安心吃完。如果寶寶開始擺玩食物，說明已經吃飽，您可以讓他/她離開餐桌去看書或玩玩具。

## 如果寶寶拒絕進食，應該怎麼辦？

影響寶寶進食量的因素有：

- 他們的情緒（疲勞，沮喪或興奮）；
- 他們的健康；
- 時間；
- 您提供的食物種類；以及
- 他們的活躍程度。

寶寶偶爾不吃一餐並無大礙，不會對其健康產生不良影響。拒絕也是幼兒有選擇或自由的一種體現。

如果寶寶無法安定下來進食，請在每餐或每次加餐前安排一段安靜時間。確保進餐時環境不吵鬧，關閉電視、手機、平板電腦和電腦。

不必以甜品或寶寶喜愛的食物作為獎勵來引誘其進食。如果寶寶不喜歡某種食物或暫時不想進食，可先把食物撤走，1 至 2 小時後再提供一份健康的加餐。

## 我應如何幫助寶寶健康進食？

### 坐下陪同寶寶一起進食

向孩子展示什麼是健康進食。您是孩子最好的榜樣。通過觀察您的進餐過程，他們能學習如何進食和探究新食物。

### 經常提供新食物

寶寶在嘗試某種食物之前，常常需要多次看、聞、觸摸這種食物；經過多次嘗試，可能才願意食用。不斷為孩子提供新食物，包括他們曾拒絕的食物。

## 給寶寶充足的進食時間

幼兒看、聞、觸摸食物的過程也是他們學習的過程。請給孩子充足的時間瞭解您提供的食物。學習使用勺子和叉子同樣需要時間。請您騰出時間，坐下來與寶寶一起慢慢進食。一片狼藉也是學習如何進食的組成部份。

## 嘗試以不同方式提供同種食物

請保持耐心。給孩子提供不同做法的同種食物：生食、熟食（蒸熟、烤熟），也可以做成燉菜、湯或調味汁。如果孩子喜歡某種烹製方法做的蔬菜，試著提供用同種方式烹調的其它蔬菜。

## 將新食物與寶寶喜歡的食物一起提供

經常提供新食物，並將之與至少一種寶寶已經喜歡的食物一起提供。如果寶寶在正餐時拒絕進食或只吃很少，可在 1 至 2 小時後提供一份健康的加餐。重新預備正餐不利於孩子養成良好的飲食習慣。

有時，幼兒只願意進食某一種食物。這是正常現象，可能會持續幾個星期，甚至幾個月。如果寶寶“鍾愛”的是健康食物，可以繼續讓他/她食用，只需搭配其它多種健康食物即可。如果寶寶“鍾愛”的食物並不健康，請減少提供。

## 過敏

如果您對食物過敏有疑問或顧慮，請諮詢您孩子的醫生、兒科專家、註冊營養師或公共衛生護士。

## 更多信息

如需了解更多有關理想進餐和加餐的信息，請訪問以下網址閱讀「幼兒起步階段」（Toddler's First Steps）

[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/ToddlersFirstSteps-Sept2017.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/ToddlersFirstSteps-Sept2017.pdf) (PDF 7.68 MB)

如需了解更多有關營養的信息，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師。