



幫助 1 至 3 歲幼兒健康進食

Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

您作為父母或看護人士，在幫助孩子養成健康飲食習慣和技能方面發揮著重要作用。健康飲食，不僅僅是攝入健康食物，也涉及具體的飲食方式和習慣。

在餵食、飲食方面，您和孩子之間有著特殊的關係，你們各自扮演不同的角色。您需要決定提供哪些食物，以及提供食物的時間和地點；而是否進食，具體吃什麼、吃多少，都應由孩子自己決定。尊重您和孩子之間的這種餵食關係，能讓進餐更愉快，孩子也可以專注於學習如何吃好。

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。挑選不同口味和質地的食物，其中包括：

- 蔬菜和水果
- 全穀物食品，例如全穀意麵、全穀麵包、燕麥、大麥、藜麥
- 富含蛋白質的食物，例如肉、魚、禽、乾豆、豌豆、小扁豆、堅果醬、種籽醬、豆腐、蛋、奶、優格、奶酪和強化大豆飲品

攝入富含鐵的食物有助於預防身體缺鐵，同時可促進孩子生長和大腦發育。富含鐵的食物包括肉、禽、魚、加鐵強化的嬰兒麥片、蛋、豆腐、乾豆、豌豆、小扁豆。每一餐都要給孩子提供這些食物。

請確保您給寶寶提供的食物中沒有、或只有極少量的添加鹽或糖。富含健康脂肪的食物（如三文魚、牛油果和堅果醬等）也是必要的選擇。

我應該給寶寶喝什麼？

寶寶 2 歲之前，您都可以繼續用母乳餵養。

純牛奶和強化大豆飲品中均含有豐富營養，可為成長中的孩子提供鈣、維生素 D 和蛋白質。

- 每天給孩子提供 500 毫升的經巴氏消毒殺菌的全脂（乳脂含量 3.25%）純牛奶
- 從孩子 2 歲起，您可以開始讓他們喝低脂牛奶，例如脫脂牛奶、乳脂 1% 或 2% 的牛奶，也可以給寶寶喝原味強化大豆飲品。
- 每天給孩子喝牛奶和大豆飲品不要超過 750 毫升（3 杯），以便孩子有足夠的胃口攝入其他健康食品，包括富含鐵的食品
- 僅在正餐和零食時給孩子提供牛奶或大豆飲品（適用於 2 歲以上的兒童）

如果孩子不喝全脂牛奶或大豆飲品，請諮詢您的醫護人員或註冊營養師，瞭解有哪些其他選擇。

以大米、馬鈴薯、杏仁、椰子、燕麥和漢麻為原料製成的飲品中，蛋白質和脂肪含量低，無法滿足幼兒成長所需。

在正餐和零食之間給孩子提供飲水。寶寶口渴時，讓他們喝水是最好的選擇。

給孩子喝水時，請使用敞口杯，不要用帶「吸嘴」的杯子或奶瓶。使用敞口杯能幫助孩子學習如何飲水，也有助於降低孩子患齲齒的風險。

幼兒不需要喝含糖飲料，包括汽水、運動功能飲料、果汁、果汁飲料，以及用粉末或晶體沖泡的果味飲料。含糖飲料會讓孩子有飽腹感，吃不下其他健康食物。所有果汁飲料（包括 100% 純果汁）的含糖量都很高，纖維含量很少。應給寶寶吃水果。

我應該何時讓寶寶進食？

每天為孩子提供 3 頓正餐和 2 至 3 份零食，每次間隔 2 至 3 個小時。盡量每天在固定時間提供正餐和零食。定時進餐、吃零食，可以幫助孩子養成健康的飲食習慣。

孩子需要吃多少食物？

每個孩子的情況都不一樣，其所需食物份量根據年齡、活動強度、生長速度和食慾而異。孩子的胃口可能每天都不一樣，這很正常。孩子的食慾也可能會受到其情緒、健康狀況、具體時間和食物的影響。

在吃正餐和零食時，您可以先提供少量食物，讓孩子主動提出加量。

我應如何幫助寶寶健康進食？

坐下陪寶寶一起進食。

對孩子來說，您是最有說服力的榜樣。通過觀察您的進餐過程，他們能學會健康的飲食習慣。孩子進餐時，您始終要在旁監督。

經常提供新食物。

經常引入新的食物，但每次都要同時搭配至少一種孩子比較喜歡的食物。孩子們在嘗試新的食物前，常需要慢慢熟悉它的樣子、氣味和觸感。也有可能經過多次嘗試，孩子才願意食用。繼續給孩子提供新的食物，包括他們曾拒絕過的食物。

給寶寶充足的進食時間。

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。

讓孩子自己進食，

這是他們學習進食的一個重要步驟。年幼的孩子會看、聞、觸摸食物，這也是他們學習的過程。學習使用勺子和叉子需要時間。孩子進食時，可能會弄得亂七八糟，這同樣是他們正在學習的表現。

確保進餐環境安靜，減少干擾。

關閉電視、手機、平板和電腦，讓孩子專心進食，全家人也能享受愉悅的進餐時光。這會讓您更注重享受家人的陪伴，而不過於關注孩子吃什麼、吃多少。

嘗試以不同方式提供同種食物。

耐心等待。給孩子提供不同做法的食物。比如可以在湯或意大利麵醬中加入烤蔬菜或切塊蔬菜，也可以用整個水果和蔬菜製作思慕雪。如果孩子喜歡某種烹製方法做的蔬菜，嘗試提供用同種方式烹調的其他蔬菜。

如果寶寶拒絕進食，應該怎麼辦？

如果孩子身體無恙，偶爾不吃一餐並無大礙。如果您對孩子的成長狀況、胃口或食量有疑問，請諮詢您的醫護人員或註冊營養師。

如果孩子不喜歡某種食物或暫時不想進食，可先把食物撤走，等到下一次正餐或零食時再提供。烹製不同的正餐，並不能幫助孩子養成健康的進食習慣。

有時，年幼的孩子只想反覆吃某幾種食物。這種情況很正常，並可能會持續數週或數月。如果孩子「鍾愛」的這些食物較為健康，您可以繼續讓他們吃，只需搭配其他多種健康食物即可。如果孩子「鍾愛」的這些食物不太健康，請減少提供。

不必以甜品或孩子喜愛的食物作為他們進食的獎勵。不要強迫或引誘/誘使孩子進食。孩子會根據自己的胃口來決定何時吃、吃多少，請相信他們。

更多資訊

有關正餐和零食的建議，以及如何餵養孩子的更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #69e 1 至 3 歲幼兒的理想正餐及加餐建議](#)
- 《寶寶的起步階段 / Toddler's First Steps》：www.healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps

如需瞭解更多營養資訊，請致電 **8-1-1** 諮詢註冊營養師。