



協助 1 至 3 歲幼兒健康飲食 Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well

身為家長和照顧者，您可以協助孩子學懂重要的食物知識和飲食習慣。您也可以從旁協助塑造孩子對食物和飲食的正面態度。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。

您和孩子在用餐和小食時間方面肩負著不同的角色。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，具體吃甚麼、吃多少，都應由孩子自己決定。尊重這些角色有助您的孩子學習健康飲食，並令進餐更有樂趣。

我應該給孩子吃些甚麼？

給您的孩子在幼兒期準備有營養的食物，有助他們發展一生受用的健康習慣。挑選不同口味和質感的食物，其中包括：

- **蔬菜和水果**，包括新鮮、冷藏或罐裝
- **全穀物食品**，例如全穀意大利麵、全穀麵包、燕麥、大麥及藜麥
- **富含蛋白質的食物**，例如豆類、豌豆、扁豆、堅果和種子黃油、豆腐、肉類、魚類、禽類、雞蛋和乳製品

我應該給孩子喝些甚麼？

提供健康的飲料例如是人奶、純全脂牛奶及清水。孩子滿 2 歲後，可包括其它選項例如脫脂牛奶、1% 或 2% 脂肪的牛奶及強化豆類飲品。

其它強化植物飲品例如是杏仁奶或燕麥奶通常比豆奶含有較低能量和蛋白質。只有當您的孩子滿 2 歲並且從其它有營養的食物中獲得足夠的能量和蛋白質時，才給他們飲用這些飲品。

僅在正餐和小食時給孩子提供牛奶或強化大豆飲品，而非在兩餐之間。這有助您的孩子在正餐開始時已感到飢餓並準備好進餐。將每日的牛奶飲用量限制在 3 杯（750 毫升）之內。

在正餐和小食之間，孩子感到口渴時僅提供飲水，

不要給孩子飲用含糖飲品，例如 100% 果汁、果味飲品、巧克力奶或汽水，改為提供不含糖份的飲品。這有助您的孩子學習享受健康飲品的味道，例如清水和純牛奶。

孩子需要吃多少食物？

每個孩子需求各有不同，所需食物份量根據年齡、活動強度、生長速度及食慾而異。孩子在某些日子食量更好是正常的。他們的食慾也可能會受到本身情緒、健康狀況、具體時間及食物的影響。孩子會根據自己的胃口來決定何時吃、吃多少，請相信他們。

每天為孩子提供 3 頓正餐和 2 至 3 份小食，每次相隔 2 至 3 個小時。盡量每天在固定時間提供正餐和小食。整天吃東西的孩子可能不知道飢餓或飽肚是甚麼感覺，也更難相信自己的胃口。

我應如何協助孩子健康飲食？

坐下陪孩子一起進食

對孩子來說，您是最有說服力的榜樣。孩子觀察您的進餐過程，就能學會健康的飲食習慣。一起進餐也有助增進親子感情。

經常提供新食物

在提供孩子喜愛的食物時，也給他們嘗試新的食物。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。請耐心等待。

孩子們在嘗試新的食物前，常需要慢慢熟悉它的樣子、氣味及觸感；他們也有可能多次試味後才願意食用。繼續給孩子提供新的食物，包括他們曾拒絕過的食物。

嘗試以不同方式提供同種食物

例如，蔬菜可以生吃（切碎或磨碎）、燒烤、以湯或意大利麵汁烹煮、或攪拌至奶昔。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。

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。

進餐時減少干擾

關掉電視、手提電話、平板及電腦，讓孩子專心進食，全家人也能享受愉悅的進餐時光。這也有助孩子的身體更能感受到腹飽。

別太勉強

避免在進食時對孩子施加任何形式的壓力。負面的壓力包括責罰、羞辱、哄騙或乞求；積極的壓力包括鼓勵、賄賂、喝采或表揚。這會令孩子感到難為情，並可能引發暴食或拒食。各種形式的壓力都會阻礙孩子與食物建立健康的關係。

讓孩子參與準備食物

在幼年期便開始教育孩子煮食技巧。2至3歲的孩子能夠清點材料、把材料加進碗內，並清洗蔬菜和水果。

如果孩子拒絕進食該怎麼辦？

如果孩子拒絕吃您煮的食物，切勿另煮餐點給他們。為他們另煮餐點並不能教育他們成為健康的進食者。

計劃好餐點，起碼包括一種孩子喜歡吃的食物。有時候，孩子在那一餐只吃了這種食物，但這是可以接受的。如果孩子完全不想進食，那麼等到下一次正餐或小食時再讓他們吃東西。

更多資訊

如果您有食物過敏方面的疑問，請致電 **8-1-1** 向註冊營養師查詢。

- [HealthLinkBC File #69e 1 至 3 歲幼兒的理想正餐及小吃建議](#)
- [孩子與家人共同進餐的益處 \(PDF 351KB\)](#)
- [加拿大衛生部——讓孩子參與計劃和準備餐點](#)