



1 至 3 歲幼兒的正餐及小食建議

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

定時進餐和吃小食，對孩子生長和發育至關重要。每日準時提供三頓小型正餐和 2 到 3 次小食。這有助他們建立健康習慣並滿足他們的能量和營養需要。

我應該給孩子吃甚麼？

為孩子提供您和家人喜愛的健康食物。包括各種蔬果、全穀物及蛋白質食物，促進生長和發育。

鐵質、鈣質、維生素 D 及健康脂肪是幼兒的營養要素。定期提供孩子含有以下營養素的食物：

- **鐵質**：瘦肉、魚類、家禽、鐵強化穀物、雞蛋、豆類、豌豆及扁豆、堅果和種子醬、深綠色蔬菜、全穀物食品
- **鈣質**：牛奶、乳酪、酸奶、芝士、強化大豆飲料（2 歲後提供）、含鈣豆腐、帶骨魚罐頭、豆類、某些深綠色蔬菜
- **維生素 D**：三文魚和虹鱒魚等富含脂肪的魚類、牛奶、強化大豆飲料（2 歲後提供）、蛋黃、軟人造牛油
- **健康脂肪**：硬豆腐、堅果和種子醬、三文魚、牛油果、鷹嘴豆泥、菜籽油和橄欖油等液體植物油

準備食物時，不加或僅添加少量的鹽或糖。

我可以給孩子吃甚麼作為小食？

鹹點

- 小塊煮剩的牛肉、雞肉或豆腐，以及煮軟的蔬菜
- 磨碎或小粒的芝士，配全穀物薄脆餅乾和切開的葡萄
- 搗碎的牛油果，塗抹在全穀物吐司上
- 少量堅果醬或種子醬，薄薄地塗抹在全穀物脆餅上
- 全穀物的三角皮塔餅，配豆泥蘸醬和碎青瓜

甜點

- 以牛奶或乳酪加上新鮮或急凍水果製成的水果奶昔
- 以乳酪和水果自製的冰棒
- 全麥鬆餅配蘋果醬
- 用乳酪、柔軟的新鮮水果和全穀物脆片製成的乳酪芭菲

正餐時我可以給孩子吃甚麼？

早餐

- 南印度捲煎餅 Dosa（一種用發酵米和扁豆麵糊製成的薄餅）配燉扁豆
- 迷你奄列或炒蛋，配熟蔬菜及全穀吐司
- 燕麥片加牛奶和蘋果醬

- 薄層堅果醬的全穀薄煎餅或窩夫餅，配水果

午餐或晚餐

- 煮熟的魚肉片和胡蘿蔔配糙米
- 加有小片肉、雞或魚肉的米粥，以及煮軟的芥蘭
- 周打魚湯配全穀麵包條
- 用全麥皮塔餅或英式鬆餅製成的披薩，上面撒上番茄醬、芝士和切碎的燈籠椒
- 用蛋、吞拿魚或雞肉沙律做成的三角三文治
- 炒雞肉和蔬菜配糙米
- 全穀物通心粉和芝士配吞拿魚和豌豆
- 肉醬和碎青瓜配全穀物意大利麵
- 以肉碎、芝士及牛油果作餡的全穀物玉米薄餅 (tortillas)

有關植物蛋白質的建議

《加拿大膳食指南》建議食用多種蛋白質食物，尤其是來自植物的食物。努力每天提供植物蛋白質，從豌豆、豆類、扁豆、豆腐、堅果及種子醬中選擇。

- 焗豆和牛油果醬配墨西哥夾餅 (taco) 或全穀烤麵包
- 咖喱鷹嘴豆配糙米
- 用紅腰豆和小扁豆製成的美式微辣肉醬 (Chili)，佐以玉米麵包
- 煮熟的豆腐塊全麥意大利通心粉配茄汁
- Dahl (燉扁豆) 配胡蘿蔔絲和糙米

- 鷹嘴豆泥 (鷹嘴豆芝麻蘸醬)、全麥皮塔餅和番茄粒
- 用扁豆做的牧羊人派 (Shepherd' s pie)
- 泰式花生醬咖哩鷹嘴豆配麵條
- 蔬菜、豌豆或豆湯，配全穀薄脆餅

如欲查閱更多正餐、小食建議，請參閱《加拿大膳食指南》：

<https://food-guide.canada.ca/en/recipes/>

我如何幫助孩子安全進食？

幼兒噎塞的風險高於其他群體。孩子飲食時，請一直待在他們身邊。您也應學會孩子噎塞時的應對方法。

留意食物的製備方法，從源頭降低噎塞風險。例如：

- 葡萄、小番茄和較大的莓果 (藍莓等)，要先切成小塊。
- 生胡蘿蔔和蘋果要磨碎或切碎
- 在薄脆餅乾或麵包上塗一層薄的花生醬或其它堅果醬。過厚的堅果或種子醬會形成「塞子」阻塞孩子的氣道。

更多資訊

- [HealthLinkBC File #69d 協助 1 至 3 歲幼兒健康飲食](#)
- [HealthLinkBC File #110b 預防嬰幼兒噎塞](#)
- [加拿大衛生部對於未滿 5 歲幼童的食物安全資訊](#)

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。