

# FEEDING YOUNG CHILDREN (ONE TO FIVE YEARS)

## 兒童餵食指南（一至五歲）

瞭解有關餵養孩子的最新資訊，對於幫助他們滿足營養需求並與食物建立良好的關係非常重要。

本資料可協助您獲得孩子健康成長和發育所需的資訊。

對於純素食者或飲食有較多限制的家庭，請向註冊營養師查詢（致電Health811撥打 8-1-1）。如果您的孩子患有影響其營養需求的疾病，請諮詢相關醫護人員。

### 建立進餐和小食的規律

現在您的孩子已經開始蹣跚學步了，請規律地提供正餐和小食，包括每天三餐和兩到三頓小食。把正餐和小食隔開大約兩個半小時到三個小時。在正餐及小食之間留出時間讓孩子把注意力轉移到其它活動，有助於其食慾和建立對飲食的興趣。如果您讓孩子經常吃小食或在正餐與小食之間喝水以外的飲料，他們在進餐時會不那麼饑餓並可能會表現出挑食行為。

### 您的孩子知道吃多少

孩子的肚子很小，許多因素（如生長突增或出牙）都會影響其食慾。孩子的食慾會時好時壞。如果您讓孩子自己決定吃多少並尊重他們的飽腹跡象，他們就會按自己的需要吃適量的食物。

### 飽腹的跡象

當孩子出現以下情況時，他們可能在向您表明他們對吃東西不再感興趣：

- 停止自己進食
- 注意力轉移到吃飯以外的事情上
- 將食物推開或扔到地上
- 遠離食物或嘗試離開高腳椅或加高座椅
- 使用「不要」、「吃飽了」或「下來」等詞語

**約克區公共衛生局**

電話 1-800-361-5653

聽障人士電話 1-866-512-6228

[york.ca/FeedingKids](http://york.ca/FeedingKids)



## 您的職責是決定

- 何時用餐
- 提供何種食物
- 在何處吃飯（例如坐直在高腳椅上用餐，且不受干擾）

## 相信您的孩子會知道

- 吃多少份量
- 從您提供的食物中吃哪些食物

## 一起享受美食

與孩子一起吃飯是樹立健康飲食榜樣的絕佳機會，可以對孩子的飲食習慣產生正面影響。嘗試家庭式供餐（在餐桌上以大份碗碟盛裝食物），這樣他們就可以從餐桌上的食物中選擇吃哪些食物和吃多少。

## 保持輕鬆的用餐氛圍

無壓力的餐膳有助孩子享受家庭時光，令其培養對食物和飲食的積極情緒。愉快地交談，避免談論他們吃了多少。

## 避免分心

在孩子吃東西時，收起玩具並關掉電子設備（手機、平板電腦、電視）。這些都會分散孩子對進食的注意力，並可能對他們的飲食習慣產生負面影響。

## 鼓勵孩子自己吃東西

雖然您很想餵孩子，但除非是湯等需要協助進食的食物，請允許並鼓勵您的孩子自己吃。如果他們還沒有學會這樣做，那麼每次吃飯時都給予他們機會學習自己進食的技能是很重要的。他們會吃得一團糟，但他們會熟能生巧。

# 使用《加拿大食品指南》規劃膳食

## 給孩子提供與您相同的食物

給孩子提供其他家人吃的食物，並調整口感以滿足孩子的需要。在為家庭制定膳食時，請參考[《加拿大食品指南》](#)，並包括：

- 蔬菜或水果（或兩者兼而有之）
- 蛋白質食物（考慮富含鐵質的食物）
- 全穀物

## 鐵質對生長發育很重要

每天至少給予兩次富含鐵質的食物，協助孩子滿足鐵質需求。由於植物性鐵不如動物性鐵易吸收，如果孩子是素食者，請更頻繁提供富含鐵質的食物。好的來源包括：

- 豆類（白豆、赤豆、棉豆、焗豆、白腰豆）
- 牛肉、羊肉、豬肉
- 雞肉和火雞肉
- 雞蛋
- 魚類（經常選擇低汞魚類）
- 強化鐵質麥片
- 小扁豆、黑豆、鷹嘴豆
- 大豆製品（豆腐、毛豆）

維生素 C（蔬菜和水果）有助於植物性鐵質的吸收，因此在孩子進食時給予蔬菜或水果（或兩者兼而有之）。

## 降低窒息的風險

除了讓孩子坐在餐桌旁吃東西，且不要分心之外，還要避免以下食物，以確保孩子的安全：

- 堅硬、小而圓的食物（整顆葡萄、生胡蘿蔔、堅果、帶核水果、熱狗腸）
- 光滑而粘稠（用勺子食用堅果醬）

您可用以下方式使食物更安全：

- 磨碎或煮熟生蔬菜
- 將葡萄切成四等份
- 去除水果的核
- 將堅果醬攤薄塗抹或混入食物中

## 食品安全

幼兒更容易出現食物中毒。您可以採取以下措施來降低風險：

- 在準備食物前和接觸生肉、家禽、魚類及海鮮後洗手
- 一旦表面或盤子與生肉、家禽、魚類及海鮮接觸，應立即清洗
- 安全儲存食物並按照[此指南](#)安全烹飪及處理剩菜
- 在流動的可飲用冷水中清洗新鮮水果和蔬菜

還有一些需要避免的食物，包括：

- 生牛奶或未經巴氏消毒的牛奶
- 未經巴氏消毒的果汁及西打
- 生雞蛋或半熟的雞蛋（或作為配料）
- 生的或未煮熟的肉類或家禽
- 生海鮮，如壽司
- 生芽菜，如苜蓿芽、三葉草芽和蘿蔔芽
- 如孩子吃魚及海鮮，請提供汞含量較低的魚類。

## 計劃膳食時的其它提示

- 注意孩子的喜好，但不要迎合他們。例如至少包括一種您知道孩子會吃的食物
- 如果孩子不吃您提供的食物，不要回廚房去取其它食物
- 提供各種口感、顏色及形狀不同的食物
- 調味時使用香料代替鹽或糖
- 限制或避免不在《加拿大食品指南》內的高度加工幼兒食品，包括米餅和泡芙

## 飲料很重要

### 乳類飲品

只要您和孩子願意，人乳就可以繼續作為他們的主要乳類飲品來源。如果您提供母乳，請每天補充400 IU 的維生素 D直到兩歲。如果您孩子的乳類飲品來源不是人乳，請提供 3.25% 乳脂牛奶，因為嬰兒 12 個月大後通常不需要配方奶。在兩歲時改用脫脂、1% 或 2% 乳脂牛奶；兩歲前不建議將植物性飲品（例如大豆、燕麥、杏仁、大米或椰子飲品）作為其主要的乳類飲品來源。如果要在兩歲前提供大豆產品，則提供大豆嬰兒配方奶粉。對於兩歲及以上的孩子，全脂、無加味、無糖的強化大豆飲品也可以是他們的主要奶來源。

如果您給予其它植物性飲品，請選擇標有「強化」( fortified ) 或「加強」( enriched ) 的產品，並在每杯 ( 8 安士或 250 毫升 ) 含有：

- 至少 6 克蛋白質
- 至少 23% 每日攝取量 ( DV ) 的鈣 ( 300 毫克 )
- 至少 10 % 每日攝取量的維生素 D ( 80 IU 或 2 微克 )
- 低於 15% 每日攝入量的糖 ( 少於 15 克 )

無論來源如何，每天提供兩杯 ( 16 安士或 500 毫升 ) 乳類飲品。在用正餐及小食時把半杯 ( 4 安士或 125 毫升 ) 奶類裝入杯子中，有助於避免孩子因喝太多而飽腹。

將乳類飲品限制在每天不超過三杯 ( 24 安士或 750 毫升 )，因為過多的奶類會填滿小肚子並導致鐵質水平下降。

## 水和其它飲料

當孩子口渴時給予水是一個不錯的選擇，也是協助孩子學習用杯子喝水的好方法。在兩餐之間根據需要提供水份，有助滿足他們身體對水分的需求。

最好避免其它飲料，包括果汁和其它含糖飲料。到 18 個月大時，用開口杯子提供所有飲料。

## 乳牙很重要

用以下方法照顧孩子的乳牙：

- 輕輕刷牙，每天至少兩次，使用小而柔軟的牙刷和水。在孩子能夠吐出牙膏之前，不建議使用牙膏。當引入含氟牙膏時，在牙刷上塗上豌豆大小的量就足夠了
- 無法刷牙時用水漱口
- 每天使用一次牙線
- 在他們一周歲前去看牙醫進行第一次牙科檢查，然後定期檢查。

## 排便習慣

孩子的排便頻率及排便量因人而異。有些孩子一天排便不止一次，而另一些孩子可能每隔幾天排便一次。

## 便秘

如果您的孩子排便時疼痛或者大便體積很大，或者排出許多小顆粒狀的大便，則須檢查他們是否有便秘。

便秘會導致腹痛、腹脹、脹氣、食慾不振、精力不足及暴躁。如果您認為孩子便秘，請諮詢孩子的醫療保健提供者並確定治療計劃。不要嘗試自己診斷。

## 更多資訊

其它資料及影片，請瀏覽

[york.ca/FeedingKids](http://york.ca/FeedingKids)、[york.ca/Breastfeeding](http://york.ca/Breastfeeding) 或 [UnlockFood.ca](http://UnlockFood.ca)

約克區公共衛生局其它與育兒相關的主題，請瀏覽：[york.ca/Parenting](http://york.ca/Parenting)

如需餵養幼兒的更多資訊和支援，請致電約克區健康連線：

1-800-361-5653、聽障電話 1-866-252-9933 或透過 [york.ca/NurseChat](http://york.ca/NurseChat) 即時聊天。

要免費與註冊營養師諮詢，請致電 Health811，撥打電話

8-1-1 ( 可提供中文翻譯 ) 或瀏覽 [ontario.ca/Health811](http://ontario.ca/Health811)。

在註明出處的情況下，可以未經許可轉載。2023年。

Feeding Young Children (one to five years). Traditional Chinese.