

從小培養

「適」飲「適」食



健康飲食對兒童成長重要嗎？

健康的飲食習慣能為兒童提供足夠的營養，有助打好長遠的健康基礎。兒童發育期間，喜歡選擇自己喜愛的食物以表示自主能力，因此他們從小開始便有機會揀飲擇食，並可能因此而養成偏食的壞習慣¹，影響他們的健康發展。



不健康的飲食習慣可能會影響兒童的發育和成長。除了可能導致營養失衡（營養過多及營養不良）外，亦有機會增加出現肥胖的可能性和患上心血管疾病、糖尿病等的風險^{2,3}。

認清這些行為⁴⁻⁸

如果孩子有以下行為，便可能有不健康的飲食習慣：

- 選擇性偏好及只喜歡進食某種食物
- 進食分量及/或食物種類少
- 進食速度慢或對食物沒有興趣
- 不願意進食或只喜歡玩弄食物/用具
- 未能專注進食（如因電視、玩具而分心）
- 進食時間不定時



健康飲食 從小做起



適當咀嚼是健康成長第一步

進食和咀嚼所利用的肌肉與發展說話和言語能力的肌肉相同。因此，適當咀嚼有助訓練孩子的口腔肌肉技巧，即協調唇、舌和下顎的技巧，為掌握發音作好準備¹¹。



引進固體食物添營養

當嬰兒日漸成長，便開始需要在日常飲食中逐步加入固體食物；開始的時間因人而異，但一般而言，約6個月大左右的嬰兒便會開始進食固體食物¹²。你可以將這些食物磨蓉或攪碎；軟綿綿的「糊仔」更易被吞嚥和消化。及後，應逐步增加食物的體積和加入不同質感的食物，例如食物由糊狀變成切碎，然後由切碎變成切粒¹²。



進食味道清淡的食物，為健康作準備

在兒童的味覺認知發展期間，或許他們已經偏好某種口味¹³，但家長仍可以培養孩子選擇健康食物的習慣。在開始進食固體食物期間，為孩子準備各種新鮮及不含調味的食物，或有助培養他們對健康食物的喜好（如蔬菜）。

從小培養健康飲食習慣，對長遠健康有很大益處。健康飲食有助減低出現肥胖，以及肥胖帶來的其他風險，如心血管疾病和糖尿病²。



營養知多少？

維他命A對視力、免疫系統發展，以及兒童的發育成長均很重要。缺乏**維他命A**可能會導致視力受損、發育遲緩，以及增加患上疾病和感染的風險^{14,15}！

維他命C是兒童成長發育所必須的重要營養素，亦能有助維持身體細胞健康。缺乏**維他命C**可能會導致壞血病，以及降低對抗感染的能力等^{14,16}。



建立「滴」飲「滴」食的環境



家長是孩子的學習榜樣，因此為孩子建立健康的飲食環境和樹立良好榜樣非常重要。



★ 輕鬆愉快進食

定時定量的用餐習慣有助建立健康的飲食環境和增進孩子的胃口。用餐時減少不必要的騷擾（如關掉電視、收起玩具），可加強家庭成員間的溝通互動，用餐就更輕鬆愉快^{7,17,18}。

★ 為孩子作好榜樣

孩子透過模仿他人來學習。作為孩子榜樣的你，應避免在用餐時揀飲擇食。你也可與孩子一同嘗試新食物、新口味¹⁸。



讓孩子自己選擇

給孩子提供多種健康食物選擇，鼓勵他們多選擇健康食物。尊重孩子所選擇的食物，讓他們決定進食的分量，不要強迫進食，這有助建立健康飲食的環境。在嘗試新食物時，你可重覆烹調食物，讓孩子容易接受^{7,17}。



營養知多少？

維他命D對維持鈣、磷平衡非常重要，這有助維持兒童的骨骼和牙齒健康。缺乏**維他命D**可能會導致軟骨病¹⁹。

維他命E是一種抗氧化劑，能對抗游離基對身體的影響。缺乏**維他命E**可能會導致肌肉、神經問題^{14,20}。

鈣質是強健骨骼和維持牙齒健康，以及許多代謝過程所必須的礦物質，亦有助防止蛀牙。缺乏**鈣質**會阻礙骨骼生長，並可能導致軟骨病^{14,21-23}。



多玩多探索 參與是關鍵



★ 讓孩子參與其中

孩子喜愛與成年人互動溝通。你可讓孩子參與準備食物的活動，如一起到超級市場購物和烹調食物，或由他們選擇喜愛的健康食物作午餐等¹⁸。



★ 多在家中用膳



在家中用膳不但食得更健康，也可學習到不同的烹調方法¹⁸。此外，亦有更多機會選擇不同類型的食物，達致均衡飲食的目標。

令食物有趣多變

你可美化食物的外觀，或在同一種食物中加點變化，令孩子倍感新鮮。你亦可改變烹調方法，令同一種食物的味道層出不窮。



營養知多少？

鋅是一種對兒童成長和免疫力發展非常重要的礦物質。缺乏鋅不單有機會阻礙發育，更可能令免疫力受損，增加感染的風險²⁴。

鐵質負責將氧氣由肺部運送至全身，對維持人體健康非常重要。**鐵質**亦是製造血紅素的必要成分。缺乏**鐵質**可能會減少紅血球的形成，以致出現貧血、疲倦、頭痛和呼吸急促等問題^{25,26}。



★ 美國農業部的建議

家長應為孩子提供均衡、多元化的食物種類，包括：



增加水果和蔬菜的比例和避免進食過量⁹。

💡 你知道嗎？

在2至7歲的香港兒童中，約45%被家長認為偏食情況普遍¹⁰。



參考資料：

1. Tseng AG, Biagioli FE. Counseling on early childhood concerns: sleep issues, thumb sucking, picky eating, and school readiness. *Am Fam Physician* 2009;80:139-142.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Tips for parents – ideas to help children maintain a healthy weight. Available at: www.cdc.gov/healthyweight/children/. Accessed 7 December 2011.
3. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. Obesity in children and teens. Available at: www.aacap.org/cs/root/facts_for_families/obesity_in_children_and_teens. Accessed 12 January 2012.
4. Jacobi C, Agras WS, Bryson S, Hammer LD. Behavioral validation, precursors, and concomitants of picky eating in childhood. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2003;42:76-84.
5. Carruth BR, Skinner J, Houck K, Moran J III, Coletta F, Ott D. The phenomenon of "picky eater": A behavioral marker in eating patterns of toddlers. *J Am Coll Nutr* 1998;17:180-186.
6. American Dietetic Association. Coping with picky eating phases. Available at: www.eatright.org/public/content.aspx?id=8057. Accessed 23 November 2011.
7. Mayo Foundation for Medical Education and Research. Children's nutrition: 10 tips for picky eaters. Available at: www.mayoclinic.com/health/childrens-health/HQ01107. Accessed 14 November 2011.
8. United States Department of Agriculture. Common types of picky Eaters. Available at: www.choosemyplate.gov/preschoolers/healthyhabits/pickyeaters/commontypes.html. Accessed 14 November 2011.
9. United States Department of Agriculture. Dietary guidelines 2010 selected messages for consumer. Available at: www.choosemyplate.gov/. Accessed 5 September 2011.
10. The Chinese University of Hong Kong. Press release – Dietary habits of kindergarten students probed 45% parents found picky-eating commonplace. Released on 21 February 2011.
11. Green JR, Moore CA, Ruark JL, Rodda PR, Morvée WT, VanWitzenburg MJ. Development of chewing in children from 12 to 48 months: longitudinal study of EMG patterns. *J Neurophysiol* 1997;77:2704-2716.
12. Family Health Service. Department of Health, Hong Kong. Available at: www.fhs.gov.hk/english/health_info/class_topic/ct_child_health/ch_nutrition_n3.html. Accessed 14 November 2011.
13. Mennella JA, Pepino MY, Reed DR. Genetic and environmental determinants of bitter perception and sweet preferences. *Pediatrics* 2005;115:e216-e322.
14. Joint Food and Agriculture Organization (FAO) / World Health Organization (WHO) Expert Consultation on Human Vitamin and Mineral Requirements. Vitamin and Mineral Requirements in Human Nutrition. 2nd ed. Geneva: WHO and FAO of the United Nations; 2004.
15. US. National Library of Medicine, NIH, MedlinePlus. Vitamin A. Available at: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002400.htm. Accessed 11 November 2011.
16. US. National Library of Medicine, NIH, MedlinePlus. Vitamin C. Available at: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002404.htm. Accessed 11 November 2011.
17. United States Department of Agriculture. How to cope with picky eaters. Available at: www.choosemyplate.gov/preschoolers/healthyhabits/pickeaters/howtoCOPE.html. Accessed 7 December 2011.
18. HelpGuide. Nutrition for children and teens – Helping your kids develop healthy eating habits. Available at: http://helpguide.org/life/healthy_eating_children_teens.htm. Accessed 5 September 2011.
19. NHS Choices. Vitamins and minerals – Vitamin D. Available at: www.nhs.uk/conditions/vitamins-minerals/Pages/Vitamin-D.aspx. Accessed 2 November 2011.
20. US. National Library of Medicine, NIH, MedlinePlus. Vitamin E. Available at: www.nlm.nih.gov/medlineplus/vitamine.html. Accessed 2 November 2011.
21. NICHD Information Resource Center. Calcium. Available at: www.nichd.nih.gov/health/topics/calcium.ctm. Accessed 14 November 2011.
22. NHS Choices. Vitamins and minerals – Calcium. Available at: www.nhs.uk/conditions/vitamins-minerals/pages/calcium.aspx. Accessed 2 November 2011.
23. BetterHealthChannel. Calcium. Available at: [www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcv2.nsf/ByPDF/Calcium/\\$File/Calcium.pdf](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcv2/bhcv2.nsf/ByPDF/Calcium/$File/Calcium.pdf). Accessed 7 December 2011.
24. NIH office of Dietary Supplements. Dietary supplement fact sheet: zinc. Available at: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional/>. Accessed 2 November 2011.
25. Centers for Disease Control and Prevention. Iron and iron deficiency. Available at: www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/vitamins/iron.html. Accessed 2 November 2011.
26. US. National Library of Medicine, NIH, MedlinePlus. Iron deficiency anemia – children. Available at: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/007134.htm. Accessed 23 November 2011.

本教育小冊子內容僅供參考，並不能取代醫生的專業意見。如對孩子的成長有任何疑問，請向妳的醫生查詢。



Wyeth® Nutrition

如欲取得更多的資訊，請瀏覽www.childnutritionhk.org

本公眾教育小冊子由惠氏（香港）控股有限公司贊助。MIMS MedComms 編輯及製作。
本小冊子所載資料不一定代表編輯、出版人或贊助人的意見。對於內容任何遺漏或錯誤之處，
恕不承擔任何責任與後果。

版權所有 © 2013 MIMS (Hong Kong) Limited

WYETH®及惠氏®為Wyeth LLC. 之註冊商標。授權下使用。

MIMS (Hong Kong) Limited
香港灣仔告士打道160號海外信託銀行大廈27字樓
電話：(852) 2559 5888 傳真：(852) 2559 6910
enquiry.hk@mims.com www.mims.com