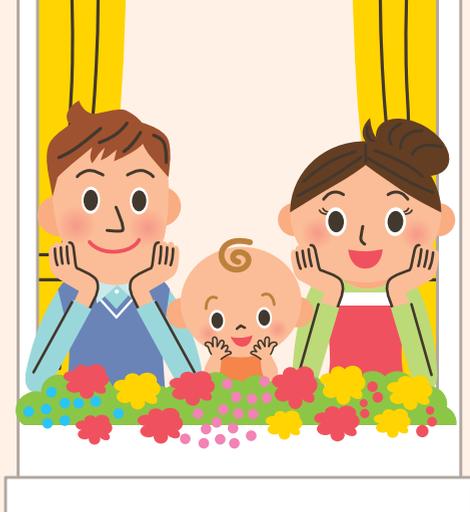




## 孩子飲食健康

# 由你開始

你知道嗎？父母是孩子最重要的榜樣。讓孩子日後擁有健康的體魄，你可以做的有很多！

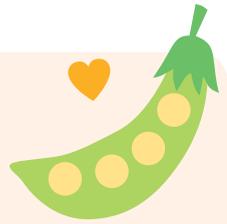


## 兒童肥胖的問題

孩子出現過重很可能會增加出現肥胖的機會。兒童肥胖是嚴重的健康問題，或會令孩子開始踏上疾病的軌跡<sup>1</sup>，例如增加日後患上慢性疾病如心臟病、糖尿病的風險<sup>2</sup>。在嬰兒期過度餵食，或會引致體重增加過多和營養過剩，有機會增加日後出現代謝及心血管問題的風險<sup>3</sup>。



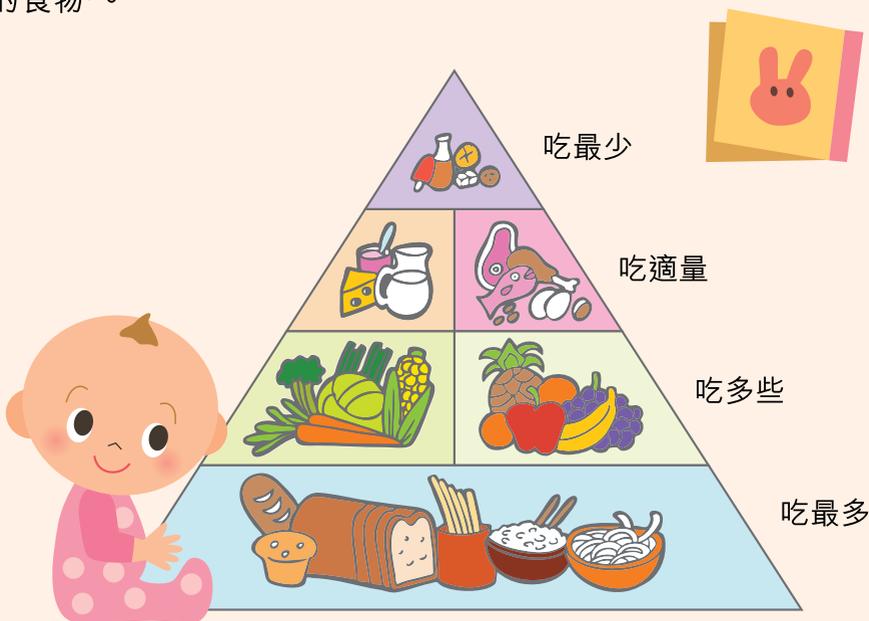
# 給孩子正面的健康飲食影響



由孩子6個月、引入固體食物開始，飲食會漸漸變得多元化，家長對孩子健康的影響亦變得更重要。有研究顯示，家長的餵食方法可影響孩子的體重<sup>4,5</sup>。因此，身為父母，你可以給孩子正面的健康飲食影響<sup>6</sup>：

- **以身作則**：均衡飲食，多吃蔬果及全穀食物
- **輕鬆教導**：引入新食物時，同時給孩子正面鼓勵，或將健康食物切成有趣圖案等方法增加孩子對健康食物的喜愛，避免強迫或訓導
- **快樂進餐**：讓每一餐成為家人相處的快樂時光

這個階段是孩子開始形成飲食及健康習慣的時期，而引入固體食物亦是語言、牙齒及顎部發育的開始；這時期的教育目標，是由大約6個月開始到12個月大左右，讓孩子漸漸進食各種有益健康的食物<sup>7</sup>。



以上健康飲食金字塔適用於1至3歲的幼兒，只供參考。

摘錄自參考資料8

# 6

## 個月大了！

### 孩子的飲食轉變

孩子到了約6個月大左右，便開始踏入進食固體食物的階段。這個轉變的原因之一，是由於孩子天然的鐵質儲備開始下降，而固體食物有助補充他們的鐵質所需。在4至6個月大期間，孩子的舌頭頂出反射（extrusion reflex）開始消失，讓他們可以進食非液態的食物<sup>9</sup>。另有研究證實，在孩子約6至9個月大期間開始引進不同種類容易咀嚼的食物，有助減少日後出現偏食的情況<sup>10</sup>。



孩子在甚麼時候可以開始進食固體食物？  
父母可以留意以下的跡象<sup>9</sup>：

- 能夠在有承托的情況下坐直，能夠抬起頭和頸
- 對你的食物感到興趣
- 能夠把食物含在口內而不會跌出
- 進食後仍然顯得肚餓



### 從糊狀食物到軟飯、碎塊食物的里程

- 這過程能讓孩子循序漸進地習慣不同質感的食物，訓練吞嚥及咀嚼的能力<sup>11</sup>
- 孩子開始時可能需要數星期去適應進食<sup>11</sup>
  - 慢慢加入新的食物質感<sup>11</sup>
  - 當孩子開始能夠用姆指與食指拿起物件時，便可開始進食「手指食物」<sup>9</sup>
  - 當孩子對湯匙感興趣，嘗試拿起並放入口中時，便可開始讓他/她學習自己進食<sup>9</sup>





### 較稀糊狀 (6個月大)<sup>12</sup>

- 嬰兒米糊、稀粥

### 較濃稠和搗碎<sup>12</sup>

- 稠粥、水果蓉、蔬菜蓉、蛋黃蓉、魚蓉



### 柔軟和剝碎<sup>12</sup>

- 稠粥或軟飯、剝碎的蔬菜、肉類及魚肉、切碎的麵包



當孩子能夠進食剝碎的食物，再加上食物質感適合和味道清淡便可慢慢嘗試進食與家人一樣的飯菜<sup>12</sup>。



### 切成小碎塊 (12-18個月大)<sup>12</sup>

- 軟飯、煮軟的粉麵、肉類、魚肉



## 引入固體食物的策略

- 應由添加鐵質的嬰兒米糊，或菜/果蓉開始<sup>9</sup>
- 避免在孩子太餓、太飽、疲倦或不適時嘗試；可先給孩子一些母乳或配方奶，然後才給予一小點食物，以嚐一嚐食物的味道<sup>9</sup>
- 逐一引入新食物：可選擇在早上或中午給孩子嘗試新食物，讓你有更多時間觀察有否過敏反應<sup>9</sup>。每次只嘗試一種新食物，並至少3天持續少量餵食，以便得知哪種食物可能令孩子出現不適反應<sup>9</sup>
- 嘗試多種不同食物，幫助孩子接觸及接受不同類型的健康食物<sup>9</sup>；有時候，孩子可能需經過8至15次的餵食，才慢慢接受新食物<sup>12</sup>

### 預防哽噎<sup>9,13</sup>

- 坐直進食
- 避免進食有明顯哽噎風險的食物，例如整顆提子、車厘子、爆谷、糖果、有核或堅硬的蔬果等
- 將較硬的圓形食物剪細
- 在4歲前哽噎風險較高；在孩子進食時，應陪伴在側以防哽噎



# 「餐桌禮儀」： 父母與孩子的角色

以下是一些小貼士，教導你的孩子在1至2歲期間，開始學習一些「餐桌禮儀」。

## 1. 用餐小貼士

- 在餐桌用膳；關掉電視，拿走玩具<sup>13</sup>
- 享受一起進餐的時間，與家人愉快相處<sup>13</sup>

## 2. 以身作則

- 均衡飲食，包括五穀、蔬菜、水果、魚、肉、蛋類、奶類<sup>5</sup>
- 逐漸進食與家人同樣的健康食物（除了容易引起哽咽的食物外）<sup>5,13</sup>，烹調方式應以少油、少鹽、少糖為基礎
- 樹立榜樣，讓孩子看見你享受食物，他/她會更願意嘗試<sup>13</sup>
- 減少進食高熱量、營養價值低的食物（如快餐食物、糖果、薯片）<sup>13</sup>
- 讓孩子參與簡單的煮食製作、一起到超級市場購物或帶孩子參觀農場、果園等都能提升他們對食物的興趣<sup>5,14,15</sup>

## 3. 如何養成孩子良好飲食習慣

- 每天定時進食早、午、晚三餐。在每餐之間，可給予適量的健康小食<sup>13</sup>
- 在孩子不願進食時，不應另外給予不健康的零食作補償<sup>5</sup>
- 讓孩子自行決定進食分量：父母的責任是提供健康的食物選擇；孩子



會因應自己身體的需要進食：視乎胃口、活動水平及發育速度，孩子每日的食量可能會有所不同<sup>13</sup>

- 若正值迅速生長期，孩子的胃口可能較大；而過了此階段，孩子的進食分量亦會相對減少<sup>13</sup>

#### 4. 避免施加壓力

- 施加壓力對於讓孩子學習享受進食沒有幫助，更可能引起他/她對某些食物的反感<sup>13</sup>
- 如果孩子不肯進食，不必急躁。可先給孩子少量食物，在他/她想要時再給予多一些<sup>13</sup>
- 孩子一般於30分鐘內吃飽；如在30分鐘後不願進食，應停止餵食<sup>16</sup>
- 孩子每天的食量和胃口可能會反覆不定；父母應該相信他/她的選擇，無須強迫<sup>13</sup>

#### 5. 不要以食物作賞罰

- 以零食和糖果來作獎賞，會令孩子相信零食和糖果比其他食物更好<sup>5</sup>
- 給孩子最好的獎勵或安慰，是你的一個擁抱、一句讚美的說話，而不是食物<sup>5</sup>

#### 使用餐具<sup>7,11,12</sup>

當孩子開始使用餐具時，你可預備以下物品：

- 細小的軟頭湯匙，在你餵食時讓孩子拿在手中作練習
- 防水圍巾及地墊：不要害怕孩子會把地方弄得一團糟，讓他/她用各種方法認識食物
- 高椅或安全椅
- 不碎碗碟、膠匙羹、叉，讓孩子學習自己餵食
- 學習杯



#### 外出用膳小貼士<sup>17</sup>

- 選擇一些有提供兒童健康餐單的餐廳
- 可給孩子從兩至三款健康菜式中自行選擇喜愛的
- 可要求食物與醬汁分開，因為醬汁一般都較高鹽、高脂肪
- 可選擇清水或牛奶作飲料、生果作甜品



# 常見疑問

**Q：孩子在開始進食固體食物後，有需要戒掉奶瓶嗎？**

**A：**長時間使用奶瓶會損害牙齒，而且有可能令孩子飲用過多奶品而減少進食固體食物。建議在孩子18個月大時應完全戒掉使用奶瓶<sup>16</sup>。

**Q：在開始進食固體食物作正餐後，要怎樣調節喝奶的分量？**

**A：**在一歲前，孩子仍需以母乳或配方奶作主糧<sup>12</sup>。而隨著進食固體食物作正餐後，每天的喝奶分量和次數可逐漸減少，以免影響孩子進食正餐的胃口<sup>12</sup>。另亦須讓孩子習慣飲水，但每次分量不需多，喝一兩口便足夠<sup>12</sup>。在一歲開始，孩子便不應再依賴母乳或配方奶作為主要的營養來源<sup>12</sup>。而飲食應開始以家人的食物為主<sup>16</sup>。

**Q：孩子在甚麼時候可飲用鮮奶？**

**A：**一般而言，一歲以上的兒童可飲用全脂牛奶（如鮮奶或全脂奶粉）；兩歲後可選擇飲用熱量較低的低脂牛奶<sup>16</sup>。請謹記一歲以下的嬰兒，仍需以母乳或配方奶作主糧<sup>12</sup>。如孩子對牛奶過敏，可先諮詢醫護人員的意見。

## 參考資料：

1. MayoClinic. Childhood Obesity. Available at: [www.mayoclinic.com/health/childhood-obesity/DS00698](http://www.mayoclinic.com/health/childhood-obesity/DS00698). Accessed 9 September 2013. 2. WebMD. Obesity in Children. Available at: <http://children.webmd.com/guide/obesity-children>. Accessed 29 August 2013. 3. Plagemann A, et al. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab* 2012;26:641-653. 4. Santos JL, et al. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2009;29:633. 5. Johannsen DL, Johannsen NM, Specker BL. *Obesity (Silver Spring)* 2006;14:431-439. 6. USDA. Be a Healthy Role Model for Children: 10 Tips for Setting Good Examples. DG TipSheet No. 12. US: Department of Agriculture; 2011. 7. Queensland Government. Introduction to Solids. Available at: [www.health.qld.gov.au/ph/documents/saphs/hsi\\_introtosolids.pdf](http://www.health.qld.gov.au/ph/documents/saphs/hsi_introtosolids.pdf). Accessed 18 September 2013. 8. 香港衛生署中央健康教育組健康地帶。1-3歲兒童健康飲食金字塔。參考自 [www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition\\_details.asp?id=2406&HTMLorText=0#](http://www.cheu.gov.hk/b5/resources/exhibition_details.asp?id=2406&HTMLorText=0#)。2013年11月28日登入。 9. WebMD. Starter Guide to Baby Food & Nutrition: A Solid Start: Introducing Baby to Solid Foods. Available at: [www.webmd.com/parenting/baby/baby-food-nutrition-9/starting-solid-food](http://www.webmd.com/parenting/baby/baby-food-nutrition-9/starting-solid-food). Accessed 29 August 2013. 10. NHS. Start 4 life. Taste For Life – Giving Your Baby a Variety of Food Now May Prevent Fussy Eating Later. Available at: [www.nhs.uk/start4life/Pages/babies-food-variety.aspx](http://www.nhs.uk/start4life/Pages/babies-food-variety.aspx). Accessed 15 October 2013. 11. WebMD. Starter Guide to Baby Food & Nutrition: Feeding Baby: 8 Eating Milestones. Available at: [www.webmd.com/parenting/baby/baby-food-nutrition-9/baby-food-milestones](http://www.webmd.com/parenting/baby/baby-food-nutrition-9/baby-food-milestones). Accessed 29 August 2013. 12. 香港衛生署家庭健康服務。6-24個月嬰幼兒健康飲食：進展篇上（6-12個月）。參考自 [www.fns.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/child/14722.pdf](http://www.fns.gov.hk/tc_chi/health_info/child/14722.pdf)。2013年10月21日登入。 13. Healthy Eating for Your Toddler Age 12-24 Months: A Guide for Parents and Caregivers. Canada: Department of Health and Community Services. Available at: [www.health.gov.nl.ca/health/publications/Toddler%20Guide%20Final%20Oct%2016%202012.pdf](http://www.health.gov.nl.ca/health/publications/Toddler%20Guide%20Final%20Oct%2016%202012.pdf). Accessed 29 August 2013. 14. KidsHealth.org. Healthy Eating. Available at: [http://kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=KidsHealth&ic=1&ps=107&cat\\_id=20738&article\\_set=21635](http://kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=KidsHealth&ic=1&ps=107&cat_id=20738&article_set=21635). Accessed 25 October 2013. 15. The Children's Aid Society. Farmer's Market Visit Encourages Healthy Eating Habits. Available at: [www.childrensaidsociety.org/blog/2012/09/05/farmers-market-visit-encourages-healthy-eating-habits](http://www.childrensaidsociety.org/blog/2012/09/05/farmers-market-visit-encourages-healthy-eating-habits). Accessed 28 October 2013. 16. 香港衛生署家庭健康服務。一至兩歲幼兒的飲食。參考自 [www.fns.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/files/nl\\_12.pdf](http://www.fns.gov.hk/tc_chi/health_info/files/nl_12.pdf)。2013年9月22日登入。 17. Academy of Nutrition and Dietetics. Eating Out. Available at: [www.eatright.org/Public/content.aspx?id=5671](http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=5671). Accessed 23 September 2013.



Child Nutrition Advisory Group  
兒童營養顧問小組

Wyeth | Nutrition

如欲取得更多的資訊，請瀏覽 [www.childnutritionhk.org](http://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

