

CHANGING YUCK TO YUM (ONE TO FIVE YEARS)

學習享受新食物（一至五歲兒童 餵食貼士）

您是否覺得孩子很挑食？您是否正在嘗試不同方法鼓勵孩子吃東西或嘗試新食物？您是否希望用餐時間更加輕鬆愉快？您並不孤單。家長經常會有這些擔憂。有些看起來有問題的進食行為，實際上可能是符合孩子年齡的正常表現。餵養兒童的方式也隨著時代而改變，因此您小時候被餵養的方式可能與現在不同。

家長起著重要作用

您如何餵養孩子會影響孩子的飲食行為及整個家庭的用餐體驗。雖然有時您可能認為孩子吃得不夠，但相信孩子會控制自己的食慾十分重要。當您讓孩子自己決定吃多少時（留意他們饑餓和飽腹的信號），這有助於他們吃得更好，並降低以後出現進食問題的機會。孩子的食慾受到許多方面的影響，包括：

- 活動量
- 情緒或精力水平（例如興奮或疲倦）
- 生長需求（例如生長突增）
- 出牙

他們的食慾每天都會不同，甚至每餐都會發生變化。他們對食物的好惡也會很快轉變。

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



您可以從今天開始的實用技巧

建立正餐及小食的習慣

- 每天提供三餐和兩到三次小食
- 每兩個半小時到三個小時提供一頓健康的正餐或小食
- 避免孩子在正餐與小食之間飲食，而是給予清水

考慮但不迎合

- 您越是迎合孩子的好惡，他們就會變得越挑剔

相信您的孩子會知道

- 吃多少
- 自您提供的食物中選擇哪些食物
- 使用《加拿大食品指南》協助規劃餐膳及小食。在正餐與小食提供一種水果或蔬菜（或兩者兼有）
- 提供與家人相同的食物，並按需要修改口感
- 至少包括一種孩子喜歡的食物
- 嘗試家庭式供餐（把食物放在桌子上並讓孩子自己選擇）
- 如果孩子拒絕吃，不要回廚房去取其它食物

提供兒童大小的份量

- 因為小孩腸胃很容易迅速填滿，只提供大約成人份量四分之一至一半的食物即可
- 如他們覺得餓將會向您要求更多食物

讓他們喝甚麼和喝多少很重要

在正餐之間喝過多果汁或牛奶，會降低他們的食慾並使他們有患蛀牙的風險。由於用瓶子喝飲料也會使孩子面臨蛀牙風險，因此請用開口杯子提供飲品。

水 — 孩子想喝多少就給多少。水不會降低他們的食慾，因此可在兩餐之間提供水來解渴。

牛奶 — 如果您沒有餵哺人乳，每天提供 500 毫升（兩杯）牛奶，有助滿足他們的鈣、維生素 D 及蛋白質需求。當他們吃飯或吃零食時，用杯子中提供 125 毫升（半杯）的小份量。限制牛奶份量每天不超過 750 毫升（3 杯）。

飲用全脂牛奶（3.25% 乳脂）直到兩歲。然後您可以改用脫脂、1% 或 2% 乳脂的牛奶，或強化、無加味、無糖的大豆飲料。由於植物性飲料（例如強化大豆、大米、杏仁或椰子飲品）的卡路里、必要的脂肪及蛋白質含量通常較低，請避免在兩歲之前使用它們代替母乳或牛奶。

100% 果汁 — 限制或避免給孩子飲用，因為它含糖量高且營養少。

所有其它飲料 — 盡量避免

讓孩子自己吃東西

- 把食物切成小塊，令孩子可以使用手指、勺子或叉子
- 避免直接把食物放入他們口中
- 要有會弄得一團糟的心理準備；情況會逐漸改善
- 雖然袋裝食物便於在繁忙生活時使用，但它們不能令孩子練習自主進食
- 孩子無須進食高度加工的方便食品，例如米餅、魚仔餅乾或食物泡芙

讓他們說「不了，謝謝」或「請給多點」

- 如果您允許您的孩子對食物說「不」；他們將更有可能說「好」
- 允許他們控制自己的食慾
- 如果孩子說他們不喜歡這食物，您可以說「哦，好的」或忽略它。避免看起來很失望或沮喪
- 讓他們禮貌地吐出討厭的食品

消除干擾

- 就算干擾讓您感到能令孩子坐得更久，但長遠於事無補
- 避免使用電視、平板電腦、電腦、手提電話、玩具或其它電子設備
- 您亦應避免在餐桌發短訊、講電話或使用電子設備

享受全家一起吃飯的樂趣

- 扮演健康進食的榜樣
- 享受全家一起的時光
- 與孩子交談並關注他們，但不要讓他們成為關注的焦點
- 當孩子吃飽後讓他們離開餐桌（通常15到20分鐘就足夠了）。將用餐時間限制在 30 分鐘以內

保持用餐時間輕鬆無壓力

- 避免強迫或賄賂，並記住要孩子學習並享受新的食物需要多次嘗試
- 「咬一口」或「至少試一下」等規矩就是種壓力形式
- 說「乖，吃了它」或「如果你吃了它就會長高長大」也是壓力的形式
- 用食物做獎勵或扣起甜點直至孩子吃下食物都非長久之策；相反，無論孩子吃多少，照樣供應已準備的甜點
- 避免評論孩子吃得少或多；相反，不如愉快地談及其它話題

讓他們參與廚房工作

- 邀請孩子到廚房。烹飪是一種重要的生活技能，孩子也更有可能是進食自己親手製作的食物
- 小手能幫助測量、添加和攪拌食料

如果孩子不喜歡吃蔬菜

孩子可能需要時間才會喜歡吃蔬菜。在他們學習時要有耐心，並嘗試以下一些技巧。

給家長的提示

- 不要給予壓力、賄賂或乞求孩子進食蔬菜
- 每餐提供小份的蔬菜（一到兩湯匙）。但是不要堅持孩子吃掉或品嚐
- 讓他們協助準備蔬菜，就算只是替您從冰箱取出或清洗
- 以身作則，自己也吃些蔬菜
- 帶孩子到雜貨店或農夫市場，讓他們選擇蔬菜
- 造訪可以自己採摘（pick-your-own）的蔬菜農場
- 讀有關蔬菜的故事書

蔬菜創意

- 把黃、橙、紅色或綠色甜椒切到一口大小的小塊（半至一公分大小）或薄條
- 將煮熟或生的西蘭花切成小塊，蘸醬或配沙拉醬食用
- 把生胡蘿蔔或翠玉瓜磨碎
- 把小胡蘿蔔煮至變軟。把它們放進冰箱冷卻。然後切成薄片並伴以鷹嘴豆泥享用
- 把車厘茄種入花盆中看著它們生長，待收成時採摘、清洗並享用（未滿四歲的孩子請把車厘茄切成小件）
- 試點不太苦的蔬菜，例如豌豆、胡蘿蔔及馬鈴薯
- 把蔬菜加入低鹽雞湯、牛肉湯或蔬菜湯同煮以增加風味
- 煮熟的南瓜或甜薯上灑一點肉豆蔻及肉桂
- 加入碎乳酪香料或低鹽豉油為熟蔬菜增加風味

在食譜中添加蔬菜

雖然在食譜中加入切碎、磨碎或搗碎的蔬菜會增加營養，但單獨食用蔬菜仍然很重要。孩子需要接觸不同蔬菜的獨特味道及口感。如果總是把蔬菜混入食物之中，您的孩子將沒有機會學習如何享用蔬菜。這包括加入水果的袋裝蔬菜泥。謹慎對待提倡隱藏或偷偷放入蔬菜的網上食譜及烹飪書。這種方法不能替代單獨提供蔬菜，並可能會導致孩子拒絕隱藏蔬菜的食物或對您提供的每種食物都產生懷疑。

如果您的孩子不喜歡吃肉

對於吃肉的家庭來說，孩子可能需要些時間才會喜歡吃肉。因為肉的質地一開始可能難以咀嚼。對於純素者和不吃肉的素食者家庭，請考慮仔細計劃膳食或與註冊營養師諮詢。

給家長的提示

- 不要強逼、賄賂或乞求孩子吃肉
- 提供小份量的肉但不堅持孩子吃掉或品嚐
- 讓他們協助準備肉類，例如自冰箱中取出或倒入腌料
- 以身作則，自己也要吃肉
- 在上餐時包括肉類以外的選項

使肉類更容易咀嚼的小貼士

- 以高湯煨肉或放入壓力煲烹煮增加風味及軟韌口感
- 把切碎或磨碎肉放入其它菜餚中
- 用碎牛肉、火雞或雞肉自製迷你漢堡、肉丸或肉卷
- 將肉類搭配小量鷹嘴豆泥、乳酪青瓜醬、沙律汁、莎莎醬、芝麻醬、番茄醬、蘋果醬或花生醬

蛋白質創意

雞蛋、魚和植物性蛋白質，例如堅果醬、豆類、小扁豆、豆腐、大豆肉替代品具有與肉類相似的營養成分，將有助孩子獲得所需要的營養。除了下面的創意外，網上還有許多食譜可供參考。

- 西多士 — 把切片麵包浸進蛋及奶和肉桂的混合漿中，在爐火上煎煮直至金黃色或在烤箱製作大批量的西多士，然後切成塊或條狀。伴以蘋果醬或乳酪一起食用
- 水煮蛋 — 鍋中加水蓋過蛋，煮沸。蓋上蓋子並熄火，然後等待 15 分鐘，用冷水沖洗。未剝皮的雞蛋可在冰箱中保存最多一週
- 雞蛋、鮭魚或鮭魚沙律 — 將切碎的水煮蛋、罐頭鮭魚或罐頭去骨鮭魚和少量蛋黃醬或原味乳酪混和並塗在 麵包、梳打餅或皮塔

餅上

- 魚或豆腐條 — 將白色無骨魚（鱒魚、羅非魚）或特硬豆腐浸入牛奶中。滾上麵包屑或日式炸粉。按喜好加入香料。在烤箱中放在烤盤上，以 450°F (230°C) 的溫度烘烤 10 至 12 分鐘。蘸醬或伴醬汁食用
- 豆腐奶昔 — 在攪拌機中，混合軟滑（西施）豆腐、牛奶或強化、無糖的大豆飲料及水果
- 番茄小扁豆醬 — 將紅小扁豆搗碎（煮熟或罐裝）。加入將番茄搗碎成的醬中，搭配麵條、煮熟的蔬菜或作為全麥餅乾的蘸醬
- 毛豆 — 將磨碎的帕瑪森芝士撒在煮沸的毛豆上。孩子可能喜歡從豆莢中擠出豆子的動作
- 杏仁煎餅 — 在每個煎餅的麵糊中加入 2 湯匙杏仁粉。與乳酪或蘋果醬一起食用
- 香蕉粒 — 在粟米餅上塗上花生醬或杏仁醬。將香蕉捲入粟米餅中，再切成圓片。

更多資訊

如需幼兒餵食的更多資訊和支援，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 即時聊天。

要免費與 Health811 的註冊營養師諮詢，請致電 8-1-1

(可提供中文翻譯) 或瀏覽 ontario.ca/Health811

如需網上營養資源，請瀏覽：

約克區公共衛生局 — york.ca/FeedingKids

加拿大營養師協會 — UnlockFood.ca

埃林薩特研究所 (Ellyn Satter Institute) — EllynSatterInstitute.org

在註明出處的情況下，可以未經許可轉載。2023 年。

Changing Yuck to Yum (one to five years). Traditional Chinese.