

HEALTHY BEGINNINGS

從挑食到健食 (1 到 5 周歲)

您家的孩子會不會挑食？您是否想讓孩子吃的更加健康？您是不是感覺給孩子吃飯這件事讓您既煩惱又不知如何是好？

這樣的家長不止您一個。很多家長都面臨著相同的困擾。

有些看上去不對的餵養行為其實可能是正常的並符合孩子的年齡特點。隨著時間的轉移，餵養方式也在發生著改變。您小時候被餵養的方式可能與這裡推薦的方式不同。

家長的作用至關重要

您對孩子的餵養方式將直接影響到孩子的飲食行為以及全家的進餐體驗。

請相信孩子可以控制自己的食量。如果您讓孩子自己來決定吃多少（注意觀察他們沒吃飽或吃飽了時傳達的信號），這將有助於孩子養成健康飲食的習慣，降低日後養成不良飲食習慣及出現體重問題的風險。

孩子的食量取決於：

- 活動量
- 心情或身體情況 (例如興奮時、疲勞時)
- 生長需要 (例如處在快速發育期)

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675
TTY 1-866-512-6228
york.ca/feedingkids



請您記住，孩子的食量每天甚至每餐都可能不同。這是非常正常的。孩子喜歡吃和不喜歡吃的食物也會經常變化。

實用小貼士

制訂規律的正餐和小食時間表

- 每天為孩子提供三次正餐和兩至三次小食
- 每隔兩個半小時到三個小時為孩子提供健康正餐或小食

- 在正餐和小食之間不要讓孩子吃喝（例如牛奶，果汁等）。請讓孩子喝水。

體貼但不縱容

- 越是縱容孩子對食品的偏好就越容易讓孩子形成挑食的習慣
- 讓孩子和其他家人吃同樣的食物，有需要時可以適當調整食物的軟硬程度。
- 每餐至少有一種孩子喜歡吃的健康食品
- 嘗試家庭式進餐（將食物盛在大盤中擺放在桌子上，讓孩子自取）
- 當孩子拒絕進食時，不要跑到廚房給孩子準備其他的食物

按照加拿大食品指南

照顧兒童食糧

- 孩子的胃口小很快就會吃飽。給孩子的食物應大約是成人量的四分之一至一半
- 如果孩子沒吃飽可以再添

允許孩子口“不要了，謝謝”或者“再多一點”

- 如果您允許孩子對食物說不，他們會更有可能接受食物
- 允許孩子自己來決定要吃多少
- 如果孩子說他們不喜歡某種食物，您只要說“好吧”或不去理會
- 允許孩子禮貌地吐掉自己不喜歡的食物

不要用分散注意力的方法

- 即使某些分散注意力的方式能讓孩子坐久一點，長期來看這些是對孩子沒有好處的。
- 進餐時不要看電視、平板電腦、電腦、手機、玩玩具或其他電子設備
- 家長在進餐時也不要發信息、打電話或使用電子設備

- 在進餐時和孩子說話，給他們足夠的注意力，但不要把您的注意力全部集中在孩子身上

飲品很重要

- 進餐或餐前喝過多的牛奶或果汁可能會影響孩子的食慾。
- 牛奶-過了母乳餵養期之後，可以給孩子每天500毫升（2杯）牛奶。正餐和小食時給孩子每次125毫升（半杯）牛奶
- 水 – 按照孩子需要可盡量提供。喝水不會影響孩子食慾。
- 果汁（包括家中製作果汁）
 - 1週歲以下兒童不建議食用任何果汁。
 - 1到3週歲兒童不食用或每天食用不超過半杯（125毫升）果汁
 - 4到6週歲不食用或每天食用半杯到四分之三杯（125到175毫升）果汁
- 不飲用其他飲料
- 將飲料倒在杯子裡，不要直接從瓶子裡飲用。

您不需要購買特殊產品或食品

讓孩子自己吃飯

- 將食物切成小塊，讓孩子可以輕鬆用手指、勺子或叉子取食
- 不要給孩子餵飯
- 做好一片狼藉的準備。情況慢慢會好起來的。

全家一起吃飯

- 給孩子樹立健康飲食的榜樣
- 享受全家一起吃飯的時光
- 孩子吃飽後可以提前離開（吃飽一般需要15到20分鐘）
- 將正餐或小食進餐時間控制在30分鐘內

輕鬆地進餐，不要有壓力

- 不要強迫或誘導孩子吃東西，要記住孩子需要一段時間來熟悉和喜歡上一種新的食物
- “吃一口”或“至少嚐一口”會給孩子帶來壓力。
- 對孩子說“你吃完了，真是好孩子！”或“要是吃了就會長高長壯”也會給孩子帶來壓力。
- 用食物做獎勵或是孩子不吃完就不能吃甜點，從長遠看是沒有好效果的。如果有飯後甜點，不管孩子正餐吃了多少都應該允許孩子吃。
- 不要去評價孩子吃了多少。和孩子聊聊其他有趣的話題

如果孩子不愛吃蔬菜

孩子可能需要一段時間來養成愛吃蔬菜的習慣。有些孩子因為蔬菜的苦味而不喜歡吃蔬菜。

在考量孩子吃了多少蔬菜時要想到最近幾天他們吃了哪些蔬菜。他們可能吃了比您想像中更多的蔬菜。尤其是當您意識到蔬菜和水果同屬一個食品組別並提供相似的營養。

給家長的提示

- 不要強迫、哄騙或求孩子吃蔬菜
- 每餐給孩子小份量的蔬菜（1到2湯匙），但不要強迫孩子吃掉
- 讓孩子幫您一起烹調蔬菜，那怕只是讓孩子幫您從冰箱裡把蔬菜拿出來或者是清洗蔬菜
- 給孩子樹立吃蔬菜的榜樣
- 帶孩子去超市或農夫市場，讓孩子自己挑選蔬菜
- 帶孩子去蔬菜採摘園
- 給孩子讀關於蔬菜的故事書

食用蔬菜的建議

- 將黃色、橙色、紅色或綠色的甜椒切成小塊（0.5到1厘米或四分之一英寸大小）或切成細條
- 將西蘭花（煮熟或生食）切成小塊沾調味醬食用
- 將紅蘿蔔或西葫蘆擦絲可以讓孩子更安全地食用
- 將迷你紅蘿蔔煮到軟後放入冰箱。冷卻後切成小條沾鷹嘴豆醬食用。
- 食用冷凍蔬菜（無調料醬或未加鹽的品種）
- 在花盆裡種植小番茄，觀察小番茄的生長。和孩子一起採摘、清洗、品嚐（4歲以下兒童應食用切碎後的番茄）
- 讓孩子嘗試不太苦的蔬菜，例如豌豆、紅蘿蔔和馬鈴薯
- 用低鹽雞湯、牛肉湯或蔬菜湯烹煮蔬菜會比只用水煮更有味道
- 在烹調南瓜或甜薯時加入少許肉豆口粉或肉

對於網絡菜譜中提倡的在食物中隱藏或悄悄加入蔬菜的方式應採取謹慎態度。

這種方式不能取代分開給孩子蔬菜的方式。這會讓孩子拒食加入蔬菜的食物或對所有食品產生戒心

桂調味

- 在煮熟的蔬菜中加入磨碎的奶酪、香草、調料或低鹽醬油調味

在烹調中加入蔬菜

雖然在烹調中加入切碎、切絲或搗碎的蔬菜可以增添營養，單獨烹調蔬菜仍十分重要。孩子需要了解每一種蔬菜的味道和口感。

如果蔬菜總是混合在其他食物中，例如罐裝或軟包裝蔬菜蔬果泥，孩子就失去了學會愛上蔬菜的機會。

如果孩子不愛吃肉

孩子可能需要一段時間來養成愛吃肉的習慣。雖然有時肉會對孩子來說很難咀嚼，您可以幫助孩子，讓他們喜歡上吃肉。

給家長的提示

- 不要強迫、哄騙或求孩子吃肉
- 每餐給孩子小份量的肉，但不要強迫孩子吃掉
- 讓孩子幫您一起烹調肉類，那怕只是讓孩子幫您從冰箱裡把肉拿出來或給肉加調料汁
- 給孩子樹立吃肉的榜樣
- 在正餐時提供可以取代肉的食品

取代肉的食品包括雞蛋、堅果醬、豆腐、豆類、小扁豆、豆類素肉等，這些可以提供和肉類相似的營養素，幫助孩子攝取成長所需營養。

不吃肉類的嚴格素食主義或素食者應留意食品搭配或向專業營養師諮詢。

讓肉類更容易食用的提示

- 用低鹽湯慢燉可以添加風味並讓肉更軟爛
- 在湯或燉菜中加入切碎的肉或絞肉
- 用絞碎的牛肉、火雞或雞肉製作迷你漢堡、肉丸或肉餅
- 給肉類菜餚搭配少量鷹嘴豆醬、希臘 tzatziki 醬、田園沙拉醬、莎莎醬、中東芝麻醬、番茄醬、蘋果醬或花生醬調味

肉類代餐建議

- **法式吐司** – 混合雞蛋、牛奶和肉桂粉，將切片麵包放入蛋液中浸泡，煎至金黃，切成條狀配蘋果醬或酸奶食用

- **煮雞蛋** – 鍋中加水沒過雞蛋，煮開後加蓋離火，燜 15 分鐘後用涼水沖洗
- **雞蛋、吞拿魚或三文魚沙拉** – 將煮雞蛋、罐裝吞拿魚或三文魚與少量蛋黃醬混合，塗在麵包、餅乾或者皮塔餅上食用
- **炸魚柳** – 白魚（鱈魚、羅非魚）切條，沾牛奶後裹麵包糠，可隨意添加其他香草或調料。入 450 華氏度（230 攝氏度）烤箱烤 10 至 12 分鐘。食用時搭配孩子喜歡的調味醬
- **豆腐奶昔** – 在攪拌機中加入軟豆腐，牛奶或增強豆乳及水果攪拌成奶昔
- **番茄小扁豆醬** – 將紅扁豆（煮熟或罐裝）攪碎加入番茄醬，搭配麵條或煮熟的蔬菜，也可作為沾醬搭配全麥餅乾食用
- **毛豆** – 在煮熟的毛豆中添加帕爾馬奶酪。孩子可能會喜歡自己從豆莢中撥豆子
- **杏仁煎餅** – 在煎餅麵糊中加入兩大勺磨碎的杏仁，搭配酸奶或蘋果醬食用
- **香蕉小卷** – 在墨西哥玉米餅上塗花生或杏仁醬，放入香蕉後捲起切成小塊

想要了解更多信息

想了解更多並獲取其他營養信息，請瀏覽：

- 約克區公共衛生局 - york.ca/feedingkids
- 加拿大營養師協會 - unlockfood.ca
- Ellyn Satter 學院 - ellynsatterinstitute.org

想與註冊營養師進行免費諮詢，請撥打 Telehealth Ontario 安省健康熱口 電話 1-866-797-0000.

可以在未經許可的情況下翻印，但要標註信息來源 2019