

均衡營養的重要性

- 生長、發育
- 注意力 (認知、學習表現)
- 預防慢性疾病





均衡營養的重要性

• 避免肥胖



个患上慢性疾病風險 (高血壓、糖尿病、心 臟病、某些癌症)

均衡營養的重要性

- 中大醫學院兒科學系聯同香港兒科基金
- ▶於2022年6月中網上問券調查
- →訪問 1,439名幼稚園 / 小學學生的家長

孩子的健康情況 疫情前		克情期間	變化
超重和肥胖 4.8		13.5%	上升1.8倍
不同年齡孩子超重和肥胖的比率			
	幼稚園(3-6歳)	初小(6-8歲)	高小(9-13歲)
疫情前	3%	5%	7%
疫情期間	5%	13%	24%









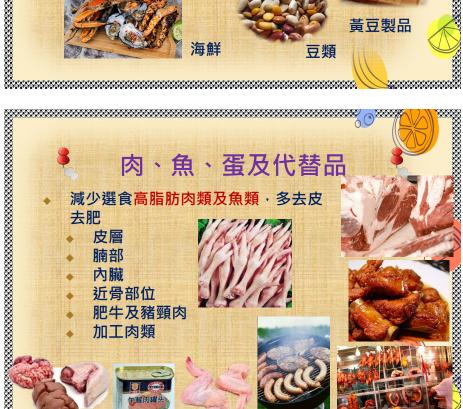


























何謂偏食?

。沒有一個很明確的定義

偏食

- 。孩子特別喜歡 / 討厭某些食物
- →無法達到均衡飲食
- →有機會影響健康



香港兒童偏食的情況

本地研究

- 。23間幼稚園 共302名學生 (年齡2-5歳
- **77%家長**表示他們在餵或鼓勵孩子進食時, 問中甚至經常會遇到困難

從未 23% 21% 有時 56%

香港兒童偏食的情況

本地研究

- 。23間幼稚園 共302名學生 (年龄2-5歳)
- **63%孩子**表示有時/經常不願意嘗試新食物 或餸菜 接受新食物

香港兒童偏食的情況

本地研究

- 。23間幼稚園 共302名學生 (年齡2-5歲)
- 普遍孩子營養攝取不均衡
 - 攝取不足
 - 奶類及奶製品
 - 維他命D、鈣質、鋅質和鐵質
 - 攝取過量
 - 肉類
 - 納質



孩子偏食→營養不良?

- 。可記錄孩子在一個星期裡的飲食
- →作檢討、規劃如何配搭不同食材



孩子偏食→營養不良?

。少吃某幾種食物,並非某一大類食物都不吃, 一般不會引致營養不良



偏食的原因

- 。個人的食物喜好, 抗拒陌生 的食物
- 。食物
 - 。味道 (如:氣味強烈)
 - 。烹調方式
 - 。質感 (如:粗幼、軟硬度)
 - 。顏色
- 。牙齒問題







偏食的原因

- 。進食環境、不愉快的飲食經驗
- 。模仿照顧者的偏食習慣
- 。沒有正確的營養知識
- 。當天進食的次數
 - 。如:喝奶過量、零食過多



偏食帶來的影響

偏食肉類

- 高質量的蛋白質的營養素來源
 - → 缺少會導致營養不足,發育成長遲緩

紅肉

- 鋅質和鐵質的主要來源
 - →容易導致貧血、疲倦
 - →免疫力變差



偏食帶來的影響

偏食蔬菜

- 膳食纖維的來源
- → 維持陽道健康
- → 缺少纖維容易便秘



偏食帶來的影響

偏食蔬菜

- 維他命、礦物質的來源
 - 。 維他命A、葉酸、維生素C等
 - 。鐵、鈣、鉀、鎂、鋅等
 - →可造成抵抗力降低
 - →容易牛病
 - → 傷口不易復原
 - →貧血...



偏食帶來的影響

偏食蔬菜

深綠色蔬菜

- •含有鈣質及鐵質
- → 缺少可妨礙骨骼發展生長

橙黃色蔬菜

- •含有 β-胡蘿蔔素
- →減少吸收可會影響視力及心臟發展



偏食帶來的影響

偏食高脂肪、高糖份零食

- 慣性濃味、嗜甜及鹹味
 - → 令孩子偏好甜味/鹹味及濃味食物
 - → 對清淡正餐,缺乏興趣
 - → 增加長大後出現**肥胖**及**高血壓**的機率
- •高脂肪的零食較難消化
 - → 會增加飽滯感,影響下一餐的食量



偏食帶來的影響

偏食加工食品

- •容易攝取過多鈉質
 - → 令鈣質流失
 - → 增加引起其他健康問題的機會





應對偏食的方法

- 1+1政策
- 投其所好
- •配搭小朋友喜歡的食物 + 陌生食物一同烹煮







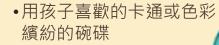
應對偏食的方法

改變食物烹調方式

• 同一款食材,多改變不同的烹調方式



應對偏食的方法









應對偏食的方法

增加菜式顏色、運用食材的甜味

•配搭顏色鮮艷的蔬菜和食材,增加菜式的吸引力









• 帶有天然的甜味的蔬果,或較能令小孩接受







從醬汁方面入手

- 準備健康調味醬料
- 進食蔬菜或水果前可以蘸用





應對偏食的方法

讓小朋友參與準備的過程

- 買食材
- 簡易烹煮步驟
 - 清洗蔬果
 - 簡單切食物
 - 混合調味料等
- 擺放碗筷
- → 可增加小朋友滿足感,或更願意嘗試自己的作品
- → 與食物建立良好的關係





家長做個好榜樣

- 。父母和長輩是孩子的模仿對象
- 。與孩子一同進餐,以身作則,實 踐健康飲食
- 。讓孩子自己進食



應對偏食的方法

- 1. 1+1政策
- 2. 改變食物烹調方式
- 3. 增加菜式顏色
- 4. 新奇有趣的外型
- 5. 從醬汁方面入手
- 6. 讓小朋友參與準備的過程



多點耐心、稱讚與孩子一同嘗試接觸不同食物格如此們建立對食物的自好的關係

和諧歡樂的進餐氣氛

。進餐時多與孩子交談



和諧歡樂的進餐氣氛



由孩子決定吃多少

- 。供應適量的食物
- 。若孩子表示吃飽就不要勉強他繼續吃



讓孩子探索新食物



避免用零食作獎賞





總結

幼兒均衡飲食

- ・・・ **為遵了** 偏運與 **は** 為未來的「健康」打好基礎
 - 遵從健康飲食金字塔
 - 了解對幼兒成長重要的主要及微量營養素

正視偏食問題

- 偏食問題於幼兒期並不罕見
- 運用小技巧改善偏食
- 與孩子共同建立良好飲食習慣



2024年@基督教家庭服務中心 版權所有,不得翻印