

餵養 你的幼兒

食物標準局刊物組 (Food Standards Agency Publications)

欲訂取更多份本冊或其他食物標準局出版的刊物，請聯絡
食物標準局出版組：

電話 **0845 606 0667**
微型通訊 **0845 606 0678**
傳真 **020 8867 3225**
電子郵件 **foodstandards@eclogistics.co.uk**

本系列其他小冊子：

計劃生兒育女 (Thinking of having a baby)	FSA/0612/0802
孕婦飲食須知 (Eating while you are pregnant)	FSA/0621/0802
哺餵母乳時的飲食 (Eating for breastfeeding)	FSA/0630/0802
餵養你的嬰兒 (Feeding your baby)	FSA/0639/0802
餵養你成長中的孩子 (Feeding your growing child)	FSA/0648/0802
男人與食物 (Men and food)	FSA/0657/0802
年老時的飲食 (Eating for later life)	FSA/0666/0802



給你的孩子健康
及均衡的飲食



FOOD
STANDARDS
AGENCY

目錄

我的幼兒應吃甚麼食物？	1
我的幼兒是否可以吃與我們相同的食物？	2
半脂和脫脂牛奶	4
素食	5
應該避免甚麼食物？	6
甜飲品	7
我可以從何處獲得更多資料？	8

如同成人一樣，幼童需要食物來取得能量，以及一些例如蛋白質、脂肪、碳水化合物(carbohydrate)、維他命及礦物質等營養。這是為了確保他們的身體能夠正常運作及自行修補。本冊提供一些實際指導，以幫助你為你的幼兒選擇健康的食物。

問 我的幼兒應吃甚麼食物？

答 在這個年紀，兒童十分快速地成長，並且通常是非常活躍，因此他們需要大量卡路里(calories)和營養。進食健康和不同種類的食物，應該可以為你的幼兒提供他們所需的所有營養。

請記著每天都要包括以下各類食物：

- 牛奶及奶類食品 – 它們提供卡路里、蛋白質、維他命和礦物質
- 肉類、魚和其他代替品，例如雞蛋、豆、碗豆和扁豆(lentils) – 它們含有豐富的營養，例如蛋白質、維他命和礦物質
- 麵包、飯、意大利粉麵、早餐穀類食品、馬鈴薯、芋頭及蕃薯 – 這些澱粉質食品提供卡路里、維他命、礦物質和纖維
- 生果和蔬菜 – 它們含有維他命C，及其他有保護作用的維他命和礦物質，以及纖維



問 我的幼兒是否可以吃與我們相同的食物？

答 幼童可以吃與成人相同的食物，但在他們未滿兩歲前，兒童是不可以每餐進食大量的食物。

因此，在兩歲前，最重要的是讓你的孩子進食含有充份卡路里及營養（有時稱為「高營養食物」）的飯餐和小食，例如：

- 全脂牛奶和奶類食品
- 肉類
- 雞蛋

切勿忘記要給你的幼兒生果和蔬菜，以及澱粉質的食物。



如果你傾於進食高纖維的食物，請記著幼童的腸胃是不能消化某些食物，例如以全麥製成的意大利粉麵和糙米 (brown rice)。同時，過多的纖維有時可能會減少他們可以吸收的礦物質，例如鈣質和鐵質。

當他們五歲大時，幼童應該已在進用家庭的食物，這些食物的份量會較大，因為它含有大量澱粉質食物，及大量生果和蔬菜。不過，請確保食物並不含有過多的飽和脂肪 (saturated fat)，例如以下的食物：牛油、實的脂肪塗醬、乾乳酪（芝士）、肥肉及肉類產品、餅乾、餡餅和蛋糕等。



半脂和脫脂牛奶

當你的幼兒兩歲大時，如果他或她飲食良好，及從不同種類食物中取得大量卡路里和營養，你可以開始給他或她半脂牛奶。

在孩子未滿五歲前，是不適宜以脫脂牛奶作為主要飲品，因為它沒有足夠的卡路里或維他命。



素食

如果你讓你的幼兒吃素食，最重要的是要確保食物是均衡的，並包括一些營養豐富的食物，例如牛奶、乾乳酪（芝士）及雞蛋。這意味著他們的飲食不會太大份，及可以得到大量的蛋白質、維他命 A、鈣質和鋅。

很多蔬菜和豆類（例如豆、扁豆和鷹咀豆 (chick peas) 等）、乾果（例如杏脯、葡萄乾和小葡萄乾），及一些早餐穀類食品，都含有鐵質。

不過，從蔬菜吸收鐵質比較從肉類吸收較為困難，因此：

- 每天要給你的幼兒含有鐵質的食物
- 當你給幼兒含有鐵質的食物時，嘗試同時讓他們進用一些含有高量維他命 C 的食物或飲品，例如生果、蔬菜或果汁，因為這樣會令他們較易吸收鐵質
- 不要讓幼童飲茶或咖啡，尤其是在進膳時間，因為這會減少他們能夠吸收的鐵質。

問 應該避免甚麼食物？

答 要小心避免吃以下食物：

- 不要給幼兒生雞蛋，或含有生的或半熟雞蛋的食物，因為這會有染上沙門氏菌 (salmonella) 的危險，該菌會引致一種食物中毒。如果你給雞蛋幼兒吃，你要確保將雞蛋煮熟直至蛋白和蛋黃都已成為固體。
- 不要給五歲以下兒童整粒果仁 (nuts)，因為會有哽咽的危險。你必定要將果仁壓碎或弄成片狀。
- 避免進食鯊魚肉、劍魚和馬林魚（槍魚）(marlin)，因為這些種類的魚已被證明含有較高水平的甲基汞 (methylmercury)，這可能影響到兒童在發展中的神經系統。
- 幼兒食物是無需加入鹽、糖或蜜糖的。



甜飲品

儘量不要讓你的幼兒飲汽水和果味水，因為這些飲品會導致蛀牙。它們亦會填滿兒童的肚子，因而令他們吃不夠充足的食物以得到他們所需的營養。

如果你要給你的幼兒果味水或有糖份的飲品：

- 必須確保你加水將這些飲品開稀。
- 只在進膳時間才讓幼兒喝這些飲品。
- 在每餐膳食之間，最好是讓他們飲水或牛奶。

問 我可以從何處獲得更多資料？

答 你的健康探訪員或家庭醫生可以為你提供更多資料。你亦可能有興趣閱讀由食物標準局 (Food Standards Agency) 出版本系列的另一小冊，名為【餵養你成長中的孩子】(*Feeding your growing child*)。

你可以瀏覽網站 www.food.gov.uk 以獲得有關食物的更多資料。



www.food.gov.uk/toddler

