

### 7. 日飲6-8杯水

兒童每日需要六至八杯水供身體所需，但要他們淨飲清水，兒童會覺得很無趣。余思行說，果汁、豆漿、牛奶、湯水都能供給身體水份，每日三杯已達一半要求；另外水果、蔬菜亦含水份，故兒童每日飲兩杯清水，基本上已達標。



### 8. 每周一份奧米加三

奧米加三脂肪酸是兒童腦部發育的重要元素，建議每星期進食至少一次含豐富奧米加三的深海魚，例如三文魚、鯖魚、沙甸魚、吞拿魚等，另外亞麻籽、核桃都是很好的奧米加三脂肪酸來源，但余思行提醒五歲以下兒童不宜進食果仁，以免鯁喉。



近年食物生產商亦在植物牛油、雞蛋、早餐穀物、麵包等添加奧米加三，父母可因應情況選擇。

### 4. 每餐要有澱粉質

澱粉質食物為兒童提供充足的碳水化合物及能量，薯仔、米飯、意粉、麵包、早餐粟米片、麥皮等，可作為每餐的主食。另外多選擇全穀類種類，當中最少一半澱粉質屬全穀類為佳，營養更均衡。



### 5. 必要蛋白質+鐵質

蛋白質是身體必須營養素，可維持免疫力及製造細胞；鐵質幫助製造紅血球，有足夠紅血球才能運送氧分到身體各部分。蛋白質+鐵質食物每日需要四至六份，相等於四至六兩肉類或魚類，蛋白質包括雞、牛、羊、魚類、蛋類、豆類等。



### 6. 高糖高脂要限制

糖類及脂肪類食物，熱量較高，應注意份量而不影響正餐胃口。余思行說，汽水、糖果、朱古力、薯片、酥餅及油炸類食物，偶一為之問題不大，但切忌天天進食。



《健康兒童飲食秘笈》。不想子女變孱仔或夭仔？請看今期營養師余思行為大家編寫的

近年兒童體重偏向兩極化，不是愛吃致肥胖，便是挑吃致過瘦。貪吃高糖高脂高鈉快餐零食當然不健康，但過分挑吃對大部分食物提不起興趣的兒童一樣不健康，在長期缺乏某類營養下成長，不但削弱免疫力，容易生病，更會影響整體成長速度。

# 健康兒童飲食秘笈

### 1. 每日三餐不可缺

兒童每日最少要有三餐正餐，其中早餐猶為重要，能供給早上能量，令注意力集中。然而不少兒童因早上沒胃口，或貪睡而沒有時間吃早餐，致令整個早上沒精打采，老師所教的全然裝不進腦袋，大大影響學習。

余思行提醒，就算小朋友早上欠胃口或因時間緊逼，父母也應為他準備簡單早餐，例如早餐粟米片加牛奶，或三文治給小朋友在校車上進食。

另外除了正餐，應該再加一至兩次營養小吃，例如生果、麵包、牛奶或餅乾、乳酪、麥皮或湯粉麵。



### 2. 蔬果種類多樣化

蔬果及生果提供不同礦物質及維他命，是兒童成長必須元素，營養師建議每日要有五份，每份以小朋友的拳頭大小為準，選擇不同顏色的蔬菜及水果。



### 3. 鈣質不可缺

每日最少要有二至三份鈣質食物，每份提供300毫克鈣質或以上。何謂一份鈣質食物？一片芝士、一杯乳酪、一杯250毫升牛奶，都是很好的鈣質來源。其他含豐富鈣質食物，例如加鈣豆漿、豆腐、芝麻、紅腰豆、杏仁、巴西果仁、沙甸魚、菠菜，亦應加入日常餐單。

余思行特別提醒，如兒童對牛奶敏感，應以其他食物補充鈣質。



## 有營養持小貼士

了解兒童每日所需營養後，父母不禁會問，怎樣令胃口、挑吃的子女愛上均衡飲食呢？余思行有以下貼士。

#### 1) 從愛吃的食物開始

大多數兒童不喜歡吃蔬果，父母可了解子女討厭甚麼，願意吃甚麼。「開始時，當然無法強逼他吃最討厭的食物，但可從他喜歡吃的蔬果着手，如他喜歡提子、蘋果，就從這兩種水果開始，再逐步擴闊類別。」

#### 2) 增添好味道

美味的食物，孩子那會拒絕，故父母應多花心思在食物味道上，例如孩子怕魚有腥味，便要注意去除腥味。如孩子嫌炒菜味道寡，可用橄欖油炒菜，增添香味及食味。又例如芝士焗菠菜或西蘭花，不但有維他命，更含豐富鈣質。



#### 3) 色相增食慾

顏色豐富、賣相精美的食物，往往能增加兒童食慾，例如紅、黃、橙的燈籠椒，番茄、青瓜、粟米等，本身營養豐富，亦可為食物增添色彩。



#### 4) 親子入廚樂

兒童如能參與烹調過程，不但能引起進食興趣，父母亦可趁此良機灌輸營養知識，培養健康飲食概念。



## 兒童進食過量導致肥胖當然要

重要，但吃得太少致身高、體重低於標準亦不可忽略。以下個案，可帮助大家了解兒童長期營養不足的嚴重性：快十二歲的小明身高只有142厘米，比標準矮了5厘米，體重只得61磅，正常應有75磅，發育明顯落後於其他小朋友，而且經常生病。經分析飲食習慣後，魚、雞都愛吃，每餐有一碗飯，卡路里足夠每日所需。問題出在哪裏呢？

原來小明自幼對牛奶敏感，每次喝後會嚴重肚瀉，嬰兒時期只能喝豆製奶粉，以代替一般嬰兒奶粉；到三、四歲後，父母以為已完成幼兒期的補鈣任務，豆製奶粉從餐單中剔除。往後的飲食，亦沒有特別注意加入鈣質食品，小明身高低於標準，相信是長期缺乏鈣質的後果。

他容易生病，是因為飲食中長期缺乏蔬菜及生果，「蔬果有大量維他命及抗氧化元素，可幫助身體對抗病菌，維持免疫力。」余思行說。

由此可見，兒童偏食，後果嚴重。如何才能令兒童健康成長，以下8項健康飲食秘笈，父母應細讀。



英國註冊營養師 余思行