

# 香港幼兒飲食及餵養調查 (2016)

- 調查摘要 -



衛生署

家庭健康服務

衛生署

2018

©版權所有



## 調查摘要

### 背景

幼兒須要進食不同種類營養豐富的食物，這不僅在於滿足營養的需求，對於他們發展進食技能以及建立健康的飲食模式亦為必要。

衛生署家庭健康服務在 2011 年推出了「6 至 24 個月嬰幼兒健康飲食」的家長健康教育小冊子，鼓勵家長以配合發展及回應方式餵養嬰幼兒。該小冊子建議嬰幼兒進食不同類型的食物，進食足夠的水果及蔬菜，以及飲用適當分量的奶類，即每天 360 至 480 毫升奶類。同時，亦建議幼兒於 18 個月大時停用奶瓶。除派發健康教育小冊子以外，家庭健康服務還透過各種渠道，包括由醫護人員向到訪母嬰健康院的家長提出建議，家庭健康服務的網頁及健康講座等，向嬰幼兒家長發佈這些關鍵信息。

為了解現時本港幼兒的飲食模式和家長餵養幼兒的習慣，並評估上述有關嬰幼兒餵養的健康促進行動的效果，家庭健康服務委託一所私營研究機構對到訪母嬰健康院的幼兒及其家長進行調查。

### 調查目的

調查旨在研究一至四歲兒童的以下情況：

- i) 他們飲用奶品的模式，包括曾飲用的奶類或奶類產品、飲奶的分量、飲用習慣、家長對選擇奶品和配方奶以及對使用奶瓶的態度；
- ii) 他們進食水果、蔬菜以及服用營養補充劑的習慣；
- iii) 家長餵養幼兒的行為；
- iv) 家長有關餵養幼兒的資料來源；及
- v) 育有一歲兒童的母親餵哺母乳的經驗。

### 方法

調查於 2016 年 7 月 22 日至 9 月 29 日期間，在香港 29 間母嬰健康院進行。

調查對象為育有以下四個年齡組別兒童的家長，分別是 12 至少於 15 個月 (12 個月組)、18 至少於 21 個月 (18 個月組)，24 至少於 30 個月 (24 個月組)，以及 48 至少於 60 個月 (4 歲組)。調查對象不包括不能閱讀或書寫中文的家長、或育有以下特徵的兒童的家長：(1)非足月出生 (即懷孕 37 週前出生)；(2)被懷疑或確診為發展遲緩或異常；或(3)患有長期疾病或先天不健全而需定期專科護理和跟進的兒童。



受訓過的訪問員透過「電腦訪問輔助系統」，對參與調查的家長以廣東話或普通話進行面對面問卷訪問。

調查共邀請了**2447**名合資格家長參與，其中**1639**名家長完成調查，總體回應率為**67.0%**。大部分受訪者是母親（**88.4%**）。

## 主要結果

### (a) 幼兒飲用的奶類

- i) 在調查前**7**日內，幾乎所有**12**個月組、**18**個月組和**24**個月組的兒童(分別為**99.8%**、**99.3%**和**99.5%**)有單獨飲用或一併飲用母乳、配方奶粉、牛奶或奶類製品。在四歲組的兒童中，**93.7%**的兒童有飲奶或進食奶類製品，而**6.3%**的兒童並沒有飲用母乳或任何種類的奶或進食任何奶類製品。
- ii) **12**個月組、**18**個月組和**24**個月組飲用母乳的百分比分別為**31.2%**、**15.9%**和**9.6%**。
- iii) **1**及**2**歲兒童最多飲用的奶類是較大嬰兒配方奶。在**12**個月組、**18**個月組以及**24**個月組的兒童中，分別有**72.9%**、**82.9%**以及**83.6%**飲用較大嬰兒配方奶。
- iv) 隨着兒童年齡增長，飲用牛奶亦變得普遍。飲用牛奶的比率，從**12**個月組的**7.3%**上升至四歲組的**63.9%**。較大年齡組別的兒童較多選擇果味/朱古力味奶或加鈣豆奶。
- v) 奶類製品(包括乳酪及芝士)頗受**18**個月組、**24**個月組以及四歲組的兒童歡迎，在調查前**7**日內，約**30%**兒童曾進食乳酪和約**60%**兒童曾進食芝士。

### (b) 飲奶的分量及次數

- i) 在**18**個月組、**24**個月組和四歲組中沒有喝母乳的兒童，分別有**37.6%**、**37.0%**和**12.3%**每天的飲奶量合乎建議範圍(即**360**至**480**毫升)。
- ii) 飲奶量過多(即每日飲奶超過**480**毫升)的情況並不普遍。飲奶過多的比率，從**18**個月組的**25.9%**下降至**24**個月組的**16.7%**和四歲組的**4.2%**。
- iii) 在**18**個月組、**24**個月組和四歲組中沒有喝母乳的兒童，在分別有**36.5%**、**46.2%**及的**83.5%**沒有飲奶或每天飲奶量少於**360**毫升。除減少飲奶的分量外，學前兒童亦較少經常喝奶。**24**個月組中**2.2%**兒童和四歲組中**13.8%**兒童，在調查前**7**日內完全沒有飲奶。有飲用但沒有每天飲奶的兒童，佔**24**個月組**7.5%**和四歲組**36.0%**。

### (c) 使用奶瓶飲奶的情況

- i) 持續使用奶瓶飲奶的情況仍然普遍，在**18**個月組、**24**個月組和四歲組中，分別有**84.4%**、**68.5%**及**31.6%**的兒童持續使用奶瓶飲奶。大部分**18**個月組的父母沒有嘗試協助子女停用奶瓶，比率為**62.6%**；至於**24**個月



組及四歲組的家長，分別有 39.8% 和 13.1% 沒有嘗試。

#### (d) 父母對配方奶的看法

- i) 雖然較大嬰兒及幼兒配方奶和牛奶同樣為幼兒膳食鈣質的重要來源，但相比四歲組的父母，明顯較多 24 個月以下兒童的父母（分別為 12、18 和 24 個月組的 51.3%、46.9% 和 47.6%）認為較大嬰兒及幼兒配方奶鈣質的營養價值比牛奶好，該比率在四歲組為 39.8%。亦有較多 24 個月以下兒童的父母認同較大嬰兒及幼兒配方奶在增強兒童免疫力方面比牛奶好，（在 12、18、24 個月組的父母分別為 40.9%、41.1% 和 41.1%），而四歲組的父母則為 31.8%。
- ii) 較多年幼兒童的父母（比率分別為 12、18、24 個月組的 31.2%、32.6% 和 36.8%），認為在促進兒童腦部發育方面，這些配方奶比飲食中的其他食物有較好的營養價值；四歲組家長中只有 25.8% 有同樣想法。

#### (e) 進食蔬菜和水果的情況

- i) 整體而言，超過 80% 的兒童每天進食蔬菜。每天進食水果的亦超過 70%。
- ii) 在 12 個月組和 18 個月組中，分別有 37% 和 43.7% 的兒童進食符合建議量的蔬菜分量，即每天至少 80 克（一份）蔬菜。達到進食水果的建議分量的比例相對較多：12 個月組中 67.8% 及 18 個月組中 79.0% 的兒童，每天進食至少 40 克（半份）水果。
- iii) 在 24 個月組中，19.6% 的兒童達到每天進食蔬菜的建議分量（每天至少進食 120 克），46.3% 達到建議每天進食 80 克水果的分量。

#### (f) 服用營養補充劑的情況

- i) 大約 25% 的兒童在調查前 7 日內曾經服用營養補充劑。
- ii) 最常服用的營養補充劑是魚肝油、魚油、鈣和維他命 C。

#### (g) 家長的餵養行為及兒童進餐時的狀況

- i) 接近三分之一的 12 個月組兒童，以及近 20% 的 18 個月組兒童和 24 個月組兒童完全沒有或較少與家庭成員一起進餐。提供與家人相同的食物及讓兒童自行進食的餵養方式在 12 個月組的家長並不常見。家長甚普遍容許學前兒童在進餐時看電視或玩手機／平板電腦。這些進餐模式並不利於幼兒建立健康的飲食模式。
- ii) 在年齡較大的組別中，較多家長表示其子女進餐時間過長，或用餐時間通常或經常超過 30 分鐘，比率由 12 個月組佔 17.2% 增至 18 個月組的 30.2%、24 個月組的 38.3% 及四歲組的 55.2%。四歲組中近十分之一的父母（8.7%）表示其子女的用餐時間通常或經常超過 60 分鐘。



- iii) 約四分之一的 18 個月組、24 個月組和四歲組的家長表示擔心其子女吃得太少，這些家長的子女的用餐時間亦傾向偏長。
- iv) 父母利用食物獎賞的情況常見於幼兒或學前兒童。以食物安撫兒童的情況常見於 12 個月組、18 個月組和 24 個月組。

#### (h) 有關餵養幼兒的資料來源

- i) 大部分家長 (91.2%) 有閱讀衛生署的飲食小冊子，約 30.1% 的家長瀏覽過衛生署網頁內有關餵養幼兒的資料。
- ii) 最常提及的三個餵養幼兒的資料來源包括家人、親戚和朋友、醫護人員及育兒網頁。
- iii) 約三分之一的家長曾透過奶粉製造商主辦的媽咪會獲得餵養幼兒的資料。在四歲組中，38.8% 的家長表示曾透過其子女的學校獲得資料。

#### (i) 母親餵哺母乳的經驗

- i) 在育有 1 歲兒童的母親中，超過 90% 於其子女出生後開始餵哺母乳。三分之一 (33.3%) 的母親餵哺母乳至少 12 個月。
- ii) 「沒有足夠母乳」為最常提及停止餵哺母乳的原因 (58.3%)；在不同階段，這亦是最多母親提及的原因。約 30% 指出「需要上班」為停止餵哺母乳的原因。其他提及的停止餵哺母乳的原因包括「單靠母乳不能滿足其子女」、「餵哺母乳令人疲累」及「餵哺母乳不方便」，分別有 14.2%、13.6%、13.0% 的母親提及。

### 與 2010 調查結果作比較

#### (a) 幼兒飲用奶品的類別

- i) 調查顯示，飲用母乳的兒童顯著上升。在 12 個月組、18 個月組和 24 個月組中，飲用母乳的兒童比率分別由 2010 的 9.8%、5.4% 及 2.9% 上升至 2016 的 31.2%、15.7% 及 9.6%。

#### (b) 飲奶的分量和次數

- i) 就飲奶的分量，與 2010 年的調查相比，本調查有較高比例的 12 個月組和 18 個月組的兒童飲奶量為建議的每天 360 至 480 毫升，比率分別為 28.9% 和 37.6%，2010 的比率則分別為 18.5% 和 33.3%。在 2016 年，在所有年齡組別中，飲用超過 480 毫升的兒童比例顯著下降。在 24 個月組和四歲組中，分別由 2010 年的 40.5% 和 15.4% 下降至 2016 年的 16.7 和 4.2%。另一方面，每日飲奶少於 360 毫升的兒童比例在 2016 年有所增加。



- ii) 於這兩次調查中，沒有飲用奶品的兒童比例相若。然而，非每日飲用奶品的兒童比例大幅增加。在 24 個月組和四歲組中，比率分別由 2010 年的 0.8% 和 7.9% 上升至 2016 年的 7.5% 和 36.0%。

### (c) 使用奶瓶飲奶的情況

- i) 與 2010 年的調查相比，兒童持續使用奶瓶的比例有所下降。在 18 個月組中，使用奶瓶飲奶的比率由 2010 年的 95.2% 下降至 2016 年的 84.4%。在 24 個月組和四歲組中，比率分別由 2010 年的 89.4% 和 55.2% 下降至 2016 年 68.5% 和 31.6%。

### (d) 進食蔬菜和水果情況

- i) 參與本調查的 1 至 2 歲兒童進食蔬菜的分量較 2010 年調查中同齡的兒童多。在 2010 年的調查中，以 3 天進食紀錄評估進食量，在 12 個月組、18 個月組和 24 個月組中，分別有 9.1%，36.1% 和 35.0% 的兒童每日進食至少 80 克（一份）蔬菜。在 2016 年，更多兒童每日進食至少一份蔬菜，比率分別為 12 個月組的 37.0%、18 個月組的 43.7% 和 24 個月組的 53.1%。在四歲組中，每天進食至少 160 克（兩份）蔬菜的兒童比率維持於 8.9%。
- ii) 1 至 2 歲兒童進食水果的分量亦比 2010 年調查時多。在 2010 年的調查中，以 3 天進食紀錄評估進食量，在 12 個月組、18 個月組和 24 個月組中，分別有 54.4%，61.8% 和 67.5% 的兒童每日進食至少 40 克（半份）水果。在 2016 年，每日進食至少 40 克水果的兒童增加，比率分別為 12 個月組的 67.8%、18 個月組的 79.0% 和 24 個月組的 79.5%。在本調查中，53.5% 的四歲組兒童進食至少 80 克（一份）水果，比率與 2010 年的 49.8% 相若。

## 結論和建議

本調查顯示，相當比例的幼兒很少與家庭成員一起進餐，家長亦較少容許他們自己進食。家長甚普遍容許學前兒童的在進餐時看電視或玩手機／平板電腦。這些餵養的方式不適合幼童發展，可能妨礙幼兒學習進食和建立健康的飲食習慣。

育有較大幼兒的家長，對子女的食慾和進餐時間長短有所擔憂，這反映出他們在餵養幼兒上可能遇到較多困難。父母擔心子女進食分量過少，顯示他們可能對孩子食慾抱有不合適期望。合適兒童年齡進食分量的明確資訊，可以讓家長對子女的進食分量的期望符合實際。這亦可能有助減少家長餵養幼兒的焦慮，從而促進配合幼兒發展的餵養行為。

本調查顯示，大部分兒童仍然未有進食足夠的水果和蔬菜。有效的餵養策略可促進幼兒進食水果和蔬菜，包括為孩子提供合適食物、重複接觸和家長作為榜樣等，配合幼兒發



展的餵養方式應當進一步推廣。

隨著年齡的增長，幼童飲奶的分量和次數均有所減少。飲奶的分量不足和次數少的現象，在兩歲和 4 歲的學前兒童較為明顯。這與 2013 年行為風險因素調查報告的香港成年人的飲食習慣以及全港 食物消費量調查 2005-2007 的結果相似，兩項調查均顯示本港成年人牛奶和奶製品進食量偏低。

父母樹立榜樣對幼兒和學前兒童飲食，起著舉足輕重的作用。所以，我們有需要加強給家長餵養幼兒和學前兒童飲食的健康教育資訊，內容需針對兒童及家長的飲食問題；鼓勵家長為自己和孩子提供充足的奶類及代替品。相關的資訊，包括鈣質豐富的食物、分量、奶和奶製品以及傳統含豐富鈣質的食物分量互換的訊息，可以幫助家長為自己和子女選擇營養合適的食物。將這些鈣質豐富的食物納入家庭膳食的烹飪技巧和食譜等實用資訊，亦不可缺少。改善家庭膳食，時常提供奶和奶製品及其他鈣質豐富的食物，還可以令家長改善其攝取鈣質不足的情況。

最後，幼童在 18 個月後停止使用奶瓶飲奶的情況不理想。有需要就家長幫助兒童停止使用奶瓶遇到的障礙作進一步研究。