

幼童的飲食 (二至五歲)



網上版本



衛生署

幼童的飲食(二至五歲)

從小實踐均衡飲食

兩歲以上的兒童應與家人一起進餐。每日定時進食早、午、晚三餐正餐和兩餐茶點。家長亦要飲食均衡，樹立好榜樣，幫助孩子建立良好飲食習慣，讓他健康成長。

依健康飲食金字塔選擇食物

家長可依「健康飲食金字塔」上各類食物所佔的比重，在每一類別選擇多種不同的食物，讓自己和孩子攝取身體所需的營養，同時亦實踐多元化飲食。



水果可作一餐茶點

穀物類食物，為身體提供所需能量，應佔進食分量最多。2 至 5 歲的孩子平均每天需要約 1½ 至 3 碗[★]穀物類食物。可給孩子選一些紅米飯、全麥麩包、燕麥（麥皮）等全穀類食物，這些膳食纖維豐富的食物，不但能增加飽足感，亦有助健康和保持大便暢通。

蔬菜和水果含多種礦物質、維他命、抗氧化物和膳食纖維；吃多些蔬菜和水果對長遠健康十分重要。建議每天進食至少 ¾ 碗煮熟的蔬菜和至少 1 個水果。

吃適量**肉、魚及蛋類，或其代替品**包括乾豆類、果仁、種籽及黃豆製品如豆腐，這些食物含豐富的蛋白質和鐵質。建議每天進食 1 兩半至 3 兩肉或魚。選瘦肉、魚及豆類製品，及去掉肉類、家禽的肥膏及皮層，少用香腸等醃製食物。

吃適量**奶類及代替品**，包括加鈣豆奶、豆腐等，含鈣豐富的食物。兩歲以上可選加鈣豆奶或飲用低脂奶，五歲後宜飲用脫脂奶，以減少攝取脂肪；一般不需飲用配方奶粉。每天約需兩杯分量(不超過 480 毫升)。一般來說 360 至 480 毫升的牛奶已足夠提供身體所需的鈣質。若經常吃鈣質豐富的食物，如綠葉蔬菜、豆腐、豆腐花等，可減少奶量。

★ 1 碗穀物 = 米飯 1 碗；或米粉 1 碗；或通心粉、意粉 1½ 碗；或麩 1¼ 碗；
或麩包 2 片（連邊）（1 磅 8 片裝）；或麥皮（乾）10 湯匙

吃最少

油、鹽、糖類

吃適量

奶類及代替品

肉、魚、蛋及代替品

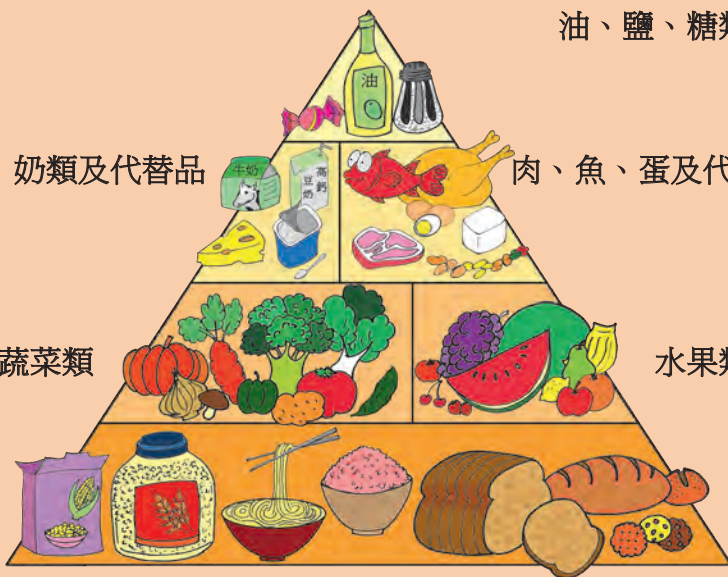
吃多些

蔬菜類

水果類

吃最多

穀物類



每天需喝4至5杯流質，包括清水、奶、清湯等，以補充身體所流失的水分。活動量增加、天氣熱或乾燥時需多喝水。

另外，家長應少讓孩子進食**脂肪**、**鹽**、**糖**含量高的快餐和零食，如炸雞塊、薯片、汽水或含糖飲品。家長無必要禁止孩子進食這些的食物，只要減少供應的**分量和次數**便可以了。

飲品方面，清水是最好的選擇。應避免孩子飲用茶類、咖啡或其他含咖啡因的飲品。

孩子與家人一起進餐：
餐桌上他可以有較多的食物選擇，增加接觸不同種類食物，減少偏食的情況。

一份均衡的兒童餐的例子：

飯： $\frac{1}{2}$ 至 $\frac{3}{4}$ 碗*

蔬菜： $\frac{1}{4}$ 至 $\frac{1}{2}$ 碗*

肉魚蛋類：1 至 2 中式湯匙 (20至 40 克)

*碗的容量為 250 至 300 毫升



孩子從小培養良好的飲食習慣

- ★ 要讓孩子健康地成長，家長每日定時供應早、午、晚三餐和兩餐茶點，以健康飲食金字塔的原則選擇和準備食物：
 - ♥ 多提供不同類形的蔬菜和水果
 - ♥ 少供應高脂肪、高鹽和高糖分的食物
 - ♥ 食物分量需適中
 - ♥ 由孩子決定吃多少
 - ♥ 提醒孩子喝水
- ★ 孩子應自己進食及停用奶瓶
- ★ 進餐時關上電視、拿走玩具和電子互動產品
- ★ 家長多與孩子進餐，實踐健康飲食，為孩子樹立好榜樣
- ★ 常常與孩子活動身體，如跑跑、跳跳、多步行等；讓孩子每天有
三小時的體能活動從而鍛鍊健康的體魄
- ★ 多帶孩子到戶外遊玩，讓他的手臂、手和腿直接接觸陽光，促進
身體製造維他命D
- ★ 避免用零食作獎賞或安撫孩子哭鬧

如家長需要更多有關二至五歲兒童的飲食和體能活動的資訊，可登入「幼營喜動校園」網址：

<https://www.startsmart.gov.hk/tc/index.aspx>

按「家長和幼兒照顧者」，再在「健康教育教材」選項下按「指南」，便可瀏覽及下載「幼營喜動家長指南」。

怎樣獎勵及有效地處理孩子行為？可參考本小冊子之親職系列 15 及 16 建議的方法。



如對幼童的飲食有任何疑問，請向醫護人員查詢。