



出版：東華三院社會服務科幼兒服務

顧問：黃佩麗

編輯：陳麗娟、胡瑛琪、楊淑寬、何麗英、周淑梅

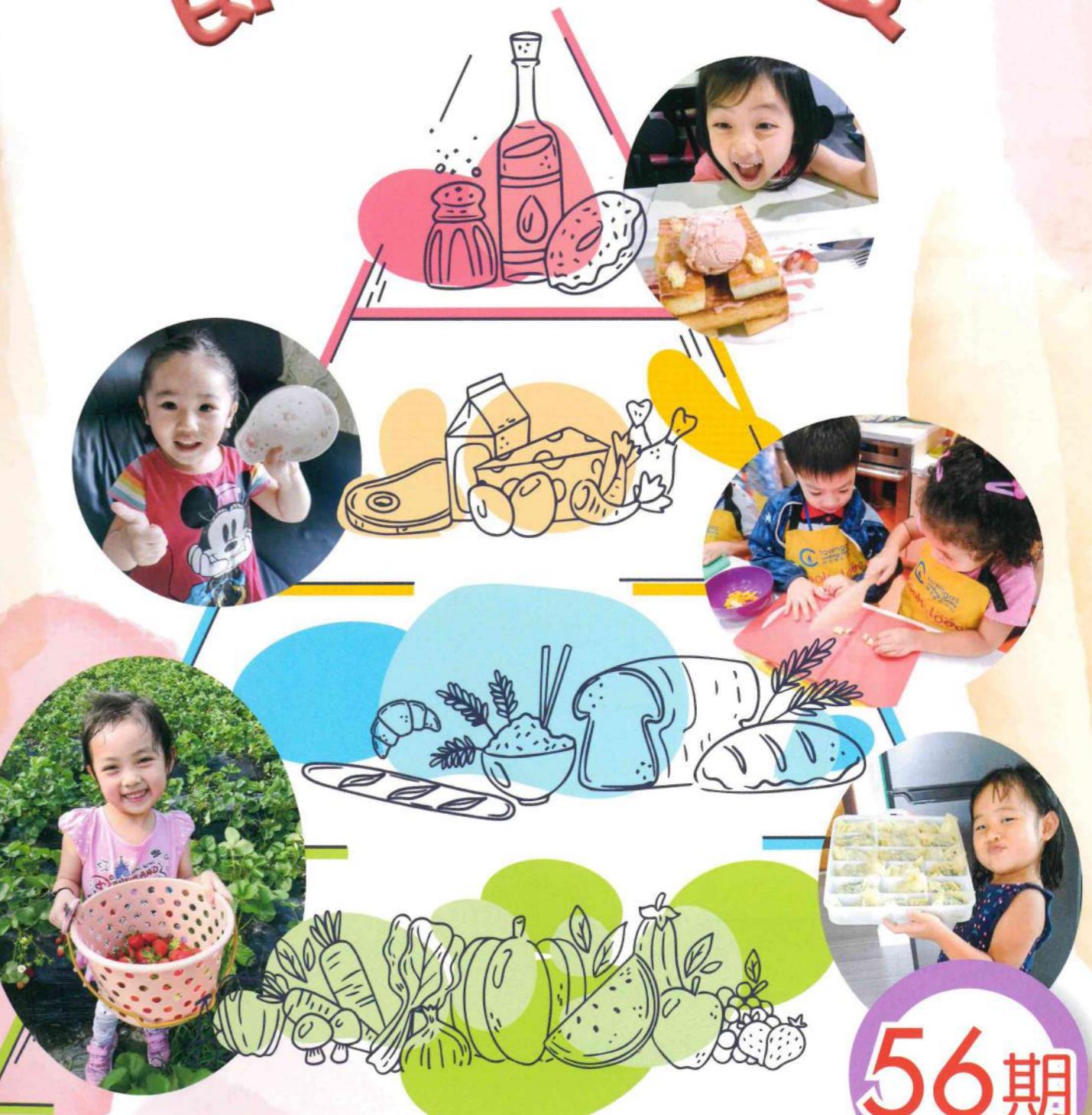
工作團隊：劉詠琴、呂婉玲、布秀芝、金嬉汶、鄭保盈、陳詠琳、
韓智寧、陳億玲

專業諮詢：
陳曉筠 教育心理學家
陳佩華 言語治療師
賴凱茵 職業治療師
陳綺汶 物理治療師

出版日期：二零二一年十二月版



飲食與成長





目錄

編者的話	P.1
進食與成長	P.2-5
飲食與學習	P.6
把握飲食黃金機會	P.7
親子飲食攻略	P.8-12
日常之讚賞	P.13
親子廚房樂天倫	P.14
唱遊飲食鬆一鬆	P.15
飲食康樂棋	P.16-17
找找看水果	P.18



編者的話

飲食是人類的本能。初生健康的嬰兒，本能就會在母親的懷中啜吮母乳。原始人類憑著天賜求生的本能和生活智慧的累積，覓食過程中很快便能辨識那些果子可作食物，那些可儲藏過冬，還有那些草類可作藥物。進入農耕社會時，人類懂得選取合適的種籽培植，成為一家大小主要的糧食。那時人人自食其力，家人與鄰舍分享風調雨順與汗流浹背後的收成，份外感恩與歡樂！從人類文明的發展，我們體會「飲食」從不只是滿足生存的需要，而是家人和朋友聯繫感情的重要橋樑。中國人團年、西方人過感恩節；一家歡聚吃喝，每度饌菜皆富有對生命的期許。上一代或許不善傳情，但一句「記得回來飲湯」已是說：「我愛你，我等著見你！」營養的湯水菜餚讓身體康健；領略飲食背後的愛心情誼使人心愉悅。

今期《旭日林》以「飲食與成長」為題，期望各位家長就這個與生活息息相關不過的主題有更多探討，發現飲食的智慧。期望今期的內容讓大家重新肯定：均衡飲食既是身心健康之本，良好的飲食習慣，更是促進幼兒全面發展的重要途徑，而日常飯餐既是樂趣，也是建立人倫關係的過程。

忙碌和壓力下的生活，有時會使我們失去覓食的智慧，忘記了和諧關係的理想。即食文化帶來生活之便，其禍害卻逐漸浮現，威脅人類身心健康。我們雖然未能逆轉社會急促的潮流，但可以選擇怎樣過自己的生活。每一天，與孩子慢慢吃一頓飯，閒話家常；每一週，留一個空間與孩子親手烹調食物；不要錯過為生日與節慶帶來驚喜。在此，謹祝各位家長能讓親情在食物的色、香、味之點綴下，成為孩子成長最珍貴的養份。



進食與成長

進食中建立信任

進食是人類的基層生存需求，嬰兒期的寶寶定時進食，甚或每當渴求食物時，母親所給予即時的回應，除讓他的需求獲得滿足，與及進食時能吸收所需的營養外，當小寶寶依偎著媽媽喝奶時，他會感覺到媽媽溫柔的臂彎，嗅到熟悉的氣味，與媽媽眼神的接觸，這等都是建立信任的開始。

幼兒隨著成長，家長們也期望孩子能進食各類食物，以攝取身體成長所需的營養素，在鼓勵多元飲食的過程，基於對父母的信任及所樹立均衡飲食的良好榜樣，當中孩子對父母給予的食物，與及良好行為所產生的認同感，實有利幼兒勇於嘗試各樣的食物，以達致健康成長，因此嬰幼兒期從進食中所建立的信任感，對幼兒的成長非常重要。



進食中發展人倫關係

透過與家人一同進餐，幼兒可以自小觀察家人在餐桌上的溝通互動，如：分享食物、日常談話、彼此照顧等。這正開展既自然又和諧的人倫關係。

每次於飲食或飯餐前，成人介紹各種食材，並讓幼兒一起準備食物，期間鼓勵幼兒向家人表達自己對食物的喜好或發問問題，而進餐時藉以不同的話題雙向溝通，如：哪裡購買食物？如何製作？味道如何？下次想進食什麼？等，讓幼兒順利地展開對話交流，有利提升及鞏固社交能力。

幼兒除了在家中與家人進餐的經驗外，在學校可以與同學一起進食，逐漸擴闊社交經驗。



搞搞新意思



吃出好心情

日常飲食中，讓幼兒在輕鬆愉快的氣氛下進食，更能享受進食的樂趣。同時研究發現提升血清素的水平，能有效維持穩定情緒。其實在日常飲食中建議多進食這類食物，相反避免進食高糖分及精製食物，可減低肥胖的風險，現在就讓我們透過飲食幫助幼兒吃出好心情。



早餐要有「營」

常言道：「一日之計在於晨」，每天進食營養早餐對於幼兒學習也相當重要。腦部運作必需依靠神經傳遞物質來運作。經過一晚睡眠後，大腦需要補充能量供應一天所需。若腦部的血液循環不足，也會直接影響到幼兒的學習和記憶能力。因此，每天為幼兒預備營養早餐對於幼兒十分重要！

一份營養早餐應包含以下三大類的食物：



幼兒飲食的份量不宜過多或過少，適量的飲食，培養成定時進食的習慣，均有助身體健康生長。



活力充沛每一天，營養早餐不可少

吃出強健的體魄

0-6 歲是大肌肉發展的黃金階段，所有的基礎動作也會在這六年內發展完成。大肌肉的發展模式是循序漸進的，會先由頭部開始，繼而驅幹和四肢（從大關節至小關節）。故此，要有效地發展手部及腳部的其他功能，我們應關注幼兒的飲食、運動及休息。飲食方面，幼兒需攝取不同的營養素，均衡進食適量及多元化的食物，才能補充身體消耗及滿足身體發展所需，而適量運動能增強身體的抵抗力，配合充足的休息，能促進強健的體格發展。



身體動一動
(戶外篇)



促進骨骼生長

- 奶類、堅果類及海鮮類含有鈣質的食物能促進孩子的骨骼發育生長、強健體魄、預防骨質疏鬆。
- 攝取維生素 C 可以促進腸道對於鈣質的吸收。維生素 C 可以從橙、木瓜、奇異果、蕃茄、西柚、菠蘿等水果中攝取。



增強免疫力

- 蔬果含有大量的纖維、維生素、鉀和葉酸，維生素 A 能促進骨骼與組織的發展、增強免疫力，可從胡蘿蔔、菠菜、番薯、南瓜、芒果、西瓜中攝取。



衛生防護中心網站
健康飲食金字塔



肌肉與組織

- 蛋白質是用來幫助身體的肌肉與組織發育。雞蛋除了有豐富的蛋白質以外，還有維生素 B12，而雞肉是動物性食物中蛋白質含量最高的種類之一。



靈活的口肌

語言的能力與幼兒口肌發展息息相關，由嬰兒吸啜到幼兒咀嚼的階段，逐步建立唇、舌、顎的口肌能力。

口肌的發展與幼兒進食的經驗和能力也有關係，怎樣從每天膳食中，豐富幼兒咀嚼的經驗，加強口肌能力呢？家長要怎樣適當地預備食物材料呢？



幼兒口肌 能力弱的進食表現

- ◆ 用餐時間長
- ◆ 有流口水情況
- ◆ 或食物殘留在口腔

提升口肌能力的 進食建議

- 加強咀嚼機會**
進食水果、肉類保持較大塊，不宜「免治」/打碎，選較硬的蔬菜，如：菜芯、甜豆等。
- 加強圓唇及吸啜能力**
運用飲管進飲質地較稠的食物，如：乳酪、米糊。

咀嚼不足易現雙排牙



專家的話

10個小朋友 4個有「雙排牙」
牙醫拆解成因及影響

靈巧的雙手

我們在進食時必須使用雙手，一雙靈巧的手，由嬰兒期用手拿食物放入口，及至幼兒期用手操控工具進食，均需要動手。

在培養自行進食的良好飲食習慣上，我們應該選擇合適孩子容易操弄的食具，並把食物切成適合的大小，以製造成功的機會及提升進食的動機。



在自主進食過程中，可以增強幼兒自信心，提高自理能力，鍛煉手指精細動作。



一起動動手

飲食與學習

嬰幼兒時期是腦部發育的關鍵時刻，飲食與睡眠對嬰孩同樣重要，隨著嬰幼兒出生的半年後，身體動作發展所需要的能量提高，漸漸不能單靠奶粉，孩子從各類食物中攝取足夠的營養將有助促進腦部發展，從而提升思考、頭腦靈活，自然地日後的學習更能事半功倍。

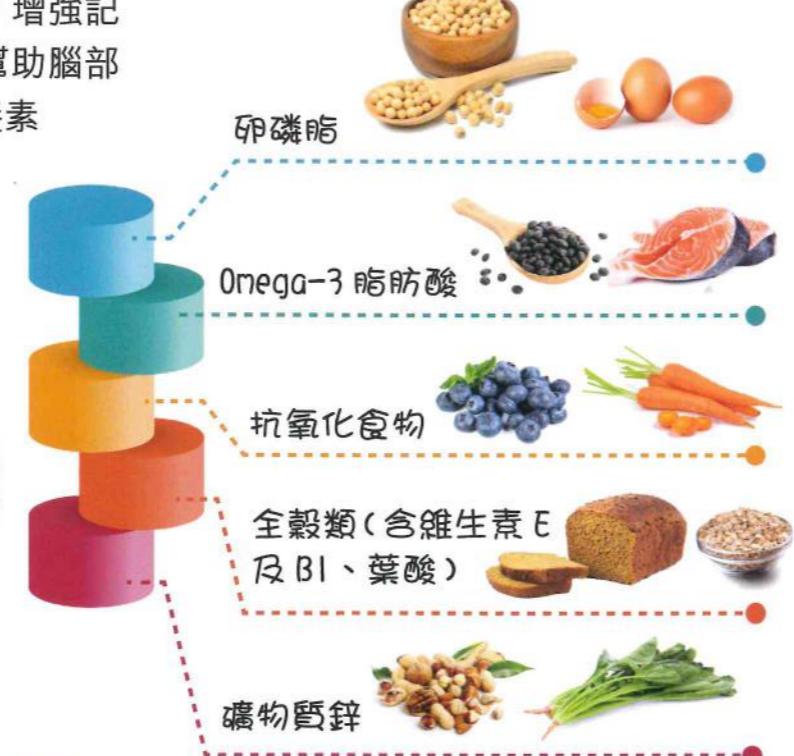
快高長大



飲食知識
圖書介紹

吃出專注力和記憶力

想提升幼兒的學習能力，上課時專注，增強記憶力，就要由飲食開始！均衡飲食是幫助腦部發展的重要一環，其中以下五種的營養素對於腦部發育有重要幫助。



把握飲食黃金機會

飲食除了讓孩子健康成長，促進社交發展外，家長更可把飲食過程轉化為學習的機會，從食材的購買、處理、烹調和進食的過程中，幫助幼兒認知發展的建立，更有趣和生活化地獲取各種知識、概念、技能及創意。

豐富閱讀

較大的幼兒

- 包裝上日期和說明食物的文字
- 閱讀食譜、圖書



豐富數學概念

- 食物顏色
- 食物 / 包裝的形狀
- 食物的數量
- 物品歸類，如：水果類、肉類…
- 量度：重量、容量…



食物



豐富詞彙/句子

- 食物名稱
- 食物質感
- 烹食用具名稱
- 餐具名稱
- 唱兒歌
- 故事



發展手眼協調

- 使用不同的互具進食，如：湯匙、筷子、刀叉…



探究自然科學

- 食物烹調時的變化，如：從液體變固體、顏色轉變…



甜品大製作

親子飲食攻略

父母總會希望孩子「吃」得好！想達到這個效果，家長必先成為子女飲食的「幕後主腦」。父母的進食和生活方式均是孩子的學習榜樣，同時父母也會負責孩子吃什麼？與誰吃？何時吃？那兒吃？怎樣吃？等等的安排。現在與大家所分享的飲食攻略，將能協助你逐一破解孩子的種種飲食疑難。首先我們一起了解孩子的心理需要，然後配合實際的行動，從而讓孩子打開健康飲食之門。

關係感 (Relatedness)

根據動機理論 (Self-Determination Theory, Deci & Ryan)，兒童其中一大心理需要是與人聯繫及建立正面關係。家長可透過進餐時間多與兒童作正面溝通，例如：多與兒童討論他喜歡的話題及互相分享每日的經歷，建立良好用餐氣氛。當孩子享受其中，便會更有動機來到餐枱上進食。餐後更可安排孩子感興趣的活動，以成為完成餐點的動力。



能力感 (Competence)

兒童另一主要心理需要是在能勝任的事情上取得能力感。當兒童認為自己有能力完成某件事情時，即使遇到具有挑戰性的情況，他亦會自發地努力嘗試。家長可在進餐時與孩子共同協商進食的份量，訂立兒童可自行完成的目標（如：自行進食半碗飯）。當兒童認為有具備信心能完成時，成功的機會便因此提升。

自主感 (Autonomy)

家長在準備食物時，提供讓兒童參與及作選擇的機會，例如：讓兒童協助準備食材及選擇晚飯的餸菜。在進餐的過程給予充裕時間讓兒童自主地進食，當中家長需要相信兒童有能力知道自己需要進食多少，兒童更可選擇「我食飽了」。

如食量不足，兒童自然會接收到身體給予肌餓的信息，在下一餐自然會進食足夠的食物。反之，在長久缺乏選擇下被強迫進食，兒童甚至會出現厭食情況及建立對抗習慣，加深進食問題，亦增加親子間的磨擦。



你的孩子可有以下行為？



我好肚餓呀，
想食餅乾。



幼兒在餐前吃過量
的零食，正餐就不
願進食。



我要食白飯。



幼兒尚未建立對食
物的認識及多樣性，偏
愛吃白色的食物。



哩度入面有黑色嘅，
我唔食呀！



幼兒對食物的特點曾
有負面的經驗或聯
想，較抗拒深色食物。



你煮啲嘢食無味，
我要食焗豬扒飯。



幼兒習慣吃濃味的
外食，只要食物味
道稍微淡都不吃。



大家是否聽過家長或照顧者跟孩子說過？

樣樣都唔食，唔得呀！
要全部食晒。



幼兒不願意嘗試新食物，
家長以強硬態度
要求進食。

日日食飯都食幾個鐘，
食快啲啦！



幼兒每日吃飯的
時間很長，家長
變得急躁。

乖，食晒飯，我買玩具車俾你。



家長習慣與幼
兒討價還價，
反被幼兒利用
吃飯來要脣。

照顧者如能明白孩子的需要，
以支持的角色及態度回應，有助建立孩子進食不同食物的興趣，與及技能和習慣。



讓孩子愉快地進食， 建立孩子良好的飲食習慣。

我哋鍾意食又香又滑嘅炒蛋，
唔鍾意食乾嚟嚟嘅焗蛋。



建立良好的進食經驗

我們可從食物的味道及質感入手，當中配合幼兒的能力及喜好，家長可運用不同的方式烹調新食物，以發掘孩子所喜歡的味道及質感，並增加進食的新鮮感。



學習放手

有時候家長過度緊張幼兒是否吃得足夠，或因怕弄污衣桌及用餐時間過長，在習慣餵食下孩子便會變得依賴，故家長應學習放手，逐步建立孩子自行進食的習慣，培養自我照顧的能力。



選擇合適的桌椅及進食工具

在環境許可情況下，家長能為幼兒提供固定及合宜的坐位/枱椅，又或可先考慮配合孩子能力發展作預備，讓幼兒嘗試使用不同的餐具進食。

我自己個位食㗎，
仲有自己嚦餐具。

讓孩子專心進餐

建議用餐前先關掉電視機和收起所有玩具。讓注意力集中在進餐的過程，令孩子更主動拿食物和餐具自行進食，自然地與家長交流的機會也增加。



老師話食飯要慢慢咬爛
先至吞，唔可以太急！

訂定合理的期望

讓孩子吃得有營養及飽足是每位家長的期望，但家長要按自己孩子的進食能力，如：咀嚼或吞嚥能力，食物的份量，進食的時間，對食物的偏好等，訂定合理的期望，孩子才能養成良好的飲食習慣。

肚餓就會想起食物，讓幼兒有「肚餓」的機會

多與孩子活動身體，如：去公園、跑跳、多步行等，甚或讓孩子協助家務，均能消耗熱量，體力消耗了，自然有進食的意慾。



掃完地都有啲
肚餓添！



做完運動好肚餓，
我想食飯呀！

讓孩子有參與的機會

孩子天生好奇喜歡探索，多讓孩子有參與的機會，由接觸食物開始，從認識食物來源、購買食材，學習簡單的清洗及煮食技巧，並運用各種感官來探索，藉此擴展對食物和進食的體驗；而透過親子一起準備用餐，更可讓吃飯變成「我們共同的事」，而不只是家長的差事。



齊齊逛超市
主糧

「齊齊逛超市」

與孩子一起逛超市購買食材，從中可認識食物的原形和名稱，再引導他們用眼睛仔細觀察食物的外觀、顏色，以辨別食物的特徵，用手去輕輕觸摸食物，可感受食物的質感（軟/硬、粗/滑、輕/重），用鼻子去嗅嗅不同食物獨有的味道，從而增進孩子對食物的認知及興趣。



齊齊逛超市
水果類



齊齊逛超市
蔬菜類



日常之讚賞

幼兒都喜歡被肯定，適當的讚賞不但可以有效提昇幼兒的自信心，更可鼓勵持續良好的行為，藉此培養幼兒良好的習慣和態度。

以下是一些讚賞幼兒飲食表現的例子，家長們平日曾否試過這樣讚賞你的孩子呢？

描述具體的行為來稱讚幼兒，
運用具體的讚賞加強幼兒的能力感。

- 「見到你有努力咬，做得好！」
- 「有食菜，你做得好好！」
- 「欣賞你好努力去擇 / 夾肉。」
- 「鍾意你自己擇飯放入口。」
- 「欣賞你吞晒口入面嘅食物先講嘢。」
- 「今日食飯，坐得好好，無離開位，好專心。」
- 我見你添咗兩次飯，今日啲飯一定好好食啦！
- 你有自己完成午餐，仲會飯後收拾，做得好好啊！



家人陪伴一起進餐 同桌進食

孩子喜歡有家人陪伴一起進餐，在餐桌前，成人多欣賞及感恩桌上的食物及烹調的心思，能吸引幼兒進食的興趣，同時在良好的進食氣氛下，定能增添食慾，吃得開心又愉快，吸收能力自然更佳，謹記家長是孩子的最佳榜樣，孩子看見大人開懷進食，也會引發起進食的動機。



不同的環境都會影響進食的心情，有時候可以安排不同的地點與孩子進餐，如：親子餐廳、野餐、沙灘，這樣不但可以提升親子關係，更可以增加飲食的興趣。



野餐好去處建議

佐敦谷公園

網址 : <https://www.lcsd.gov.hk/tc/parks/jvp/index.html>



大埔海濱公園

網址 : <https://www.lcsd.gov.hk/tc/parks/tpwp/index.html>



添馬公園

網址 : <https://www.lcsd.gov.hk/tc/parks/tp/index.html>



更多野餐地點建議：<https://events.ohpama.com/85447/>

欣賞幼兒勇於嘗試或在過程中有付出努力。
透過欣賞幼兒樂意踏出一小步，
讚賞幼兒當下的表現，重視此時此刻。



- 「好好啊！你今日食咗青豆。感覺係點？」
- 你今日留意到食飯時間，就去洗手，仲自己主動坐喺食飯位置，做好預備。
- 你有將蕃茄嘗試放入口入面，做得好。
- 你會留意自己口乾，又主動飲水，好識得照顧自己。



親子廚房樂天倫

新鮮的食物原來蘊藏了許多知識，就讓我們來發掘當中的寶藏，同時透過觀看「親子廚房」的影片後，大家快來動動手，家人一起選購食材及製作，以享受煮食的樂趣，還可品嚐美味的成果。

好吃的米飯

- 米的營養價值知多少？
- 米的生長期知多少？



李紳《憫農》
鋤禾日當午
汗滴禾下土
誰知盤中餐
粒粒皆辛苦



原粒穀物好處

- 膳食纖維助排便
- 含豐富維生素、礦物質



美味的蕃茄家族

- 大蕃茄和小蕃茄的種類大不同？
- 你可知道世界上最大和最小的蕃�名稱？



「Gigantomo」巨無霸蕃茄，每個直徑可及 25cm，重量可達 1.4 公斤，「勺番茄」世界上最小的番茄，每粒直徑只有 0.5-7cm。

粟米營養多

- 玉米筍是玉米的小時候，他們的營養價值是一樣嗎？
- 粟米的行數是單數，還是雙數？



當你吃粟米條時，可在橫切面數一數，行數永遠是雙行的。

唱遊飲食鬆一鬆

飲食有時不一定是直接觸摸、吃入口，才是建立良好愉快的經驗。家長不妨與孩子講一些有關食物的故事又或猜猜食物的謎語，還有美好的食物兒歌陪伴成長。

謎語

一串一串掛樹上，
兄弟姊妹住一塊，
有紫有紅真漂亮。

白白胖胖，
四四方方。

彎彎像月亮，
短短像黃瓜，
少時穿綠衣，
長大換黃衣。

紅紅臉蛋像蘋果，
切開裡面汁兒多。
生吃熟食都可以，
酸酸甜甜就是我。

白白身子圓溜溜，
樣子像個乒乓球，
放在鍋裡煮一煮，
全家吃它過十五。

謎底：



兒歌

食物歌

鷄蛋營養高，
蔬菜味道好，
水果天天吃，
大家身體好。

小雞蛋

小雞蛋，站不穩，
煮一煮，炒一炒，
鷄蛋美味香噴噴。

我要健康

蔬菜水果味道好。
鷄蛋魚肉營養高，
多吃有益的食物，
身體長高又強壯。

紅蘿蔔

紅蘿蔔，綠青菜，
紅紅綠綠真可愛。
吃蘿蔔，吃青菜，
臉兒紅紅人人愛。

蔬菜

蕃茄豆腐小白菜，
紅白蘿蔔真可愛，
又有營養又好吃，
常吃蔬菜身體壯。

開飯了

飯前先洗手，飯後要漱口，
脆脆的黃瓜，香香的雞塊，
細細嚼慢慢嚥，一次吃完最新鮮。

飲食康樂棋

我們設計了一套「飲食康樂棋」，讓親子在輕鬆的遊戲中，一起經歷一個有趣又美味的歷程，從而豐富大家對進食健康小食的實踐。



溫馨提示：

1. 請剪出附件中的骰子及棋子，先沿摺線摺好，再貼成立體的骰子及棋子。（另可自選喜歡的物品作為棋子）。
2. 每次進行「康樂棋」前，請先預備以下五類小食各一款及清水。（建議親子搜購）
 - 穀物類，如：麥包、蕃薯…
 - 水果類，如：提子、藍莓、香蕉…
 - 蔬菜類，如：小蘿蔔、青瓜、原味紫菜…
 - 堅果類，如：花生、合桃、開心果…
 - 奶類，如：芝士、乳酪…

飲食康樂棋玩法

1. 家長與幼兒各選取一款喜愛的棋子，放在起點。
2. 大家輪流擲骰子，按擲出的數字決定棋子前進的格數，不同格子上有不同的指示，如：賞吃堅果、請飲水等，當棋子行至該格，便可吃堅果 / 飲水，還有箭咀可帶領你前進多格！
3. 當停在不健康小食的格，便要暫停一次。
4. 看誰先到達終點便完成遊戲。



找找看水果

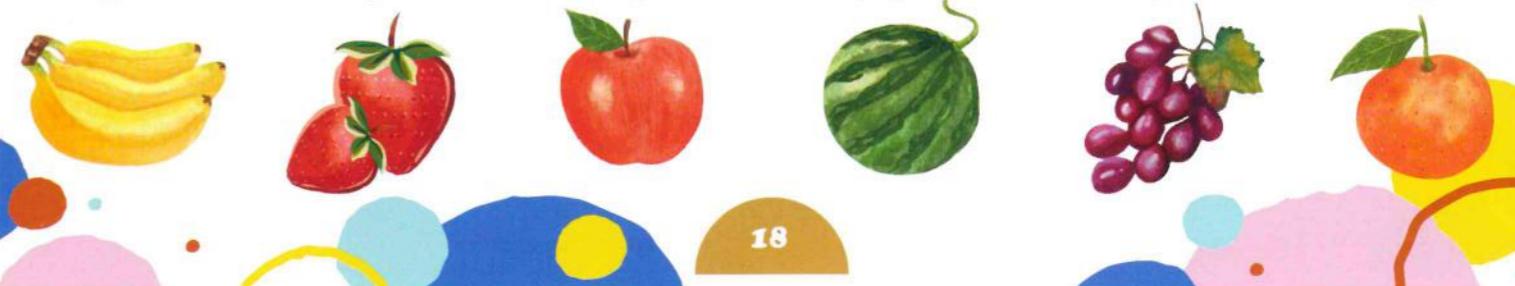
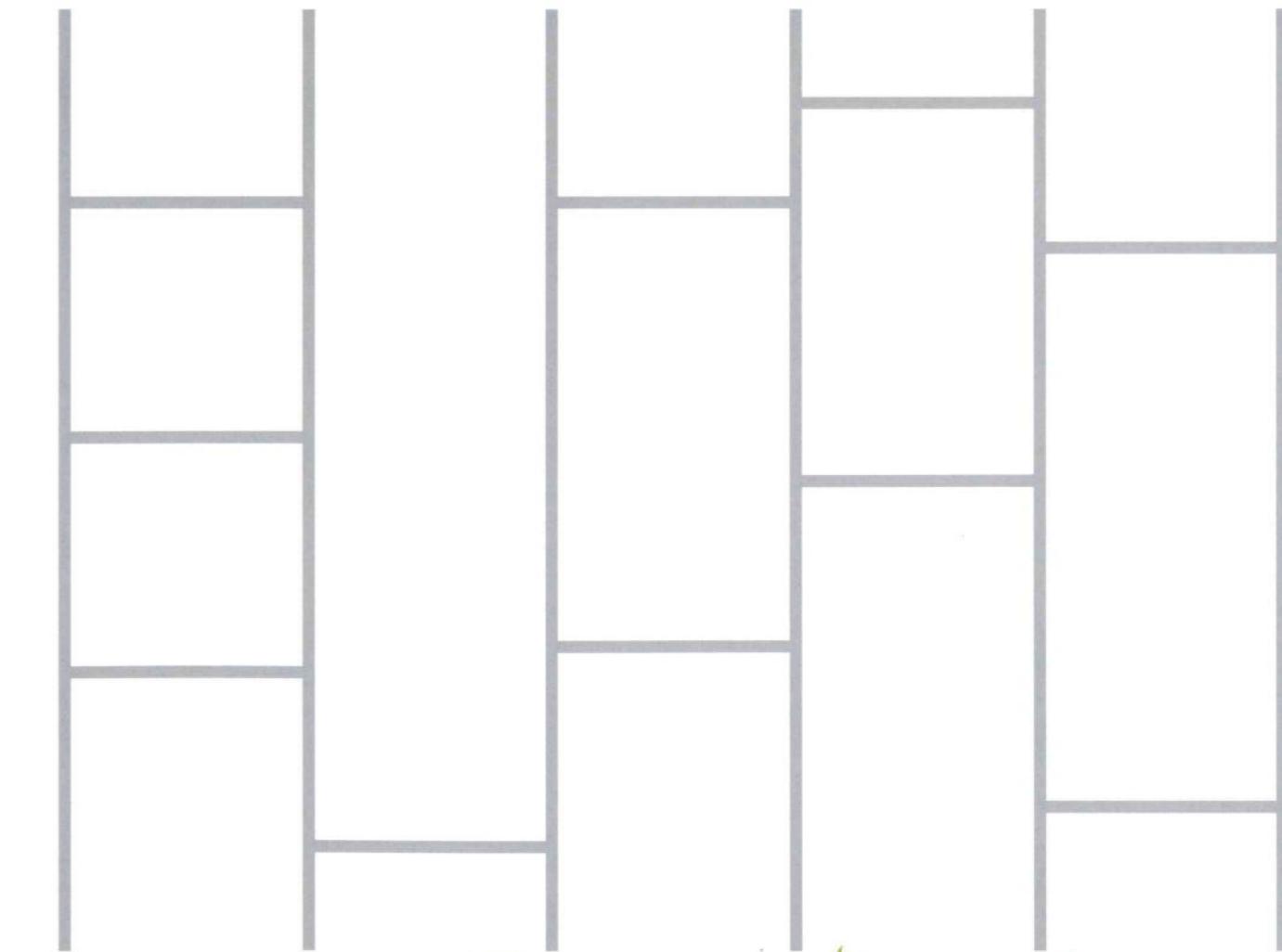
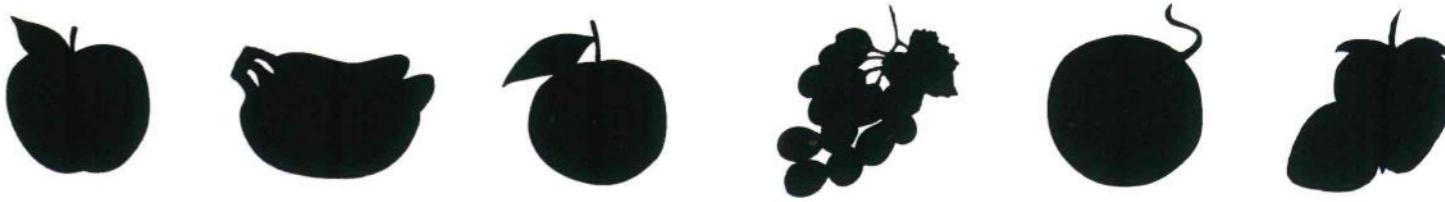


水果大不同

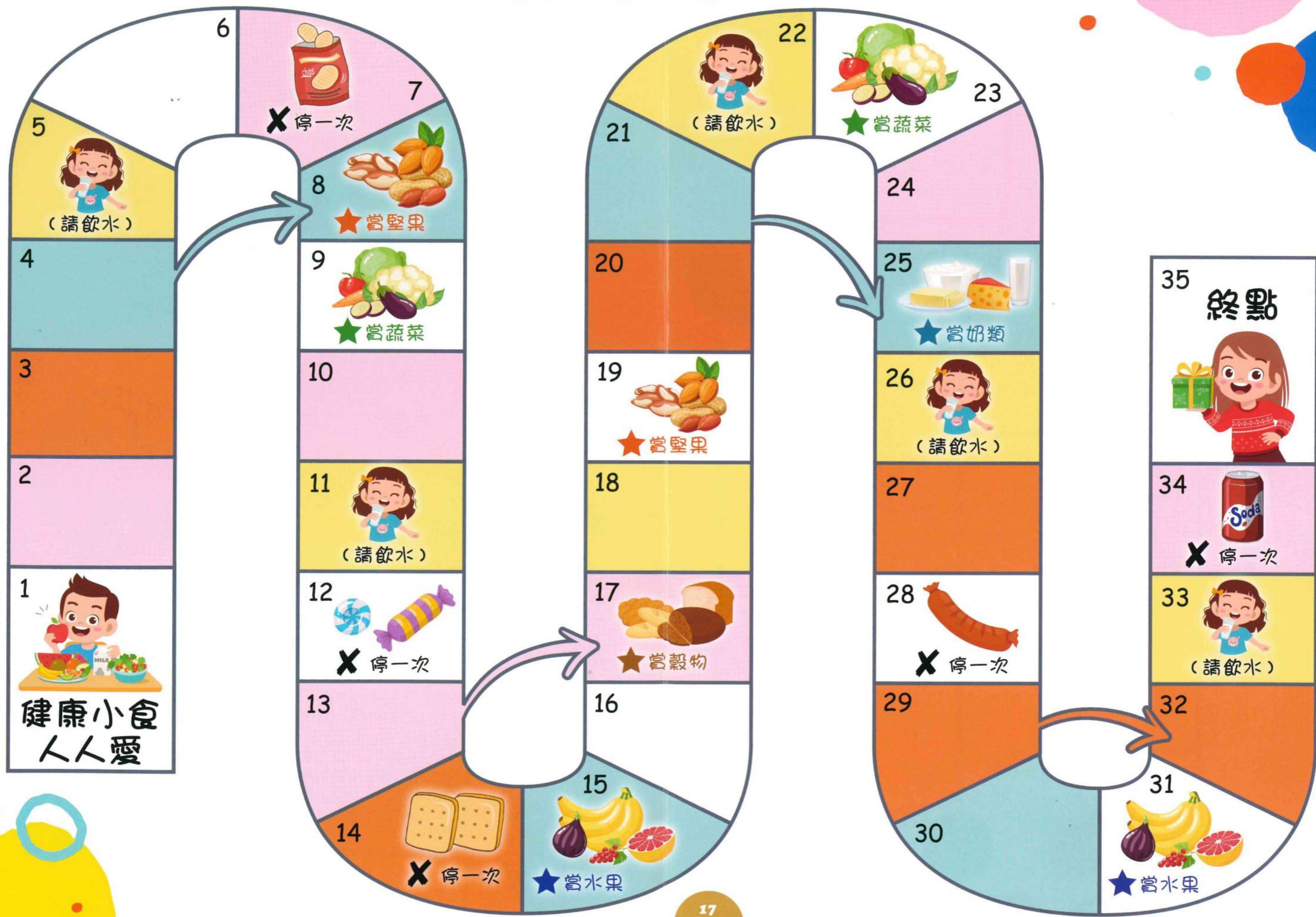
遊戲玩法：

選定其中一種黑影的食物，沿直線往下走，當遇到橫線，便要沿橫線走到鄰近的直線，再向下走。如此經過一段曲曲折折的路徑，最後到達了最下處，就可以找到答案。

水果營養價值高，膳食纖維有助促進消化正常，在平日的生活中，家長可為幼兒設立定時進食水果或培養以水果作為茶點小食的習慣。
你的孩子有吃以下水果嗎？
大家來畫畫「鬼腳」，找找看，看看是甚麼水果？



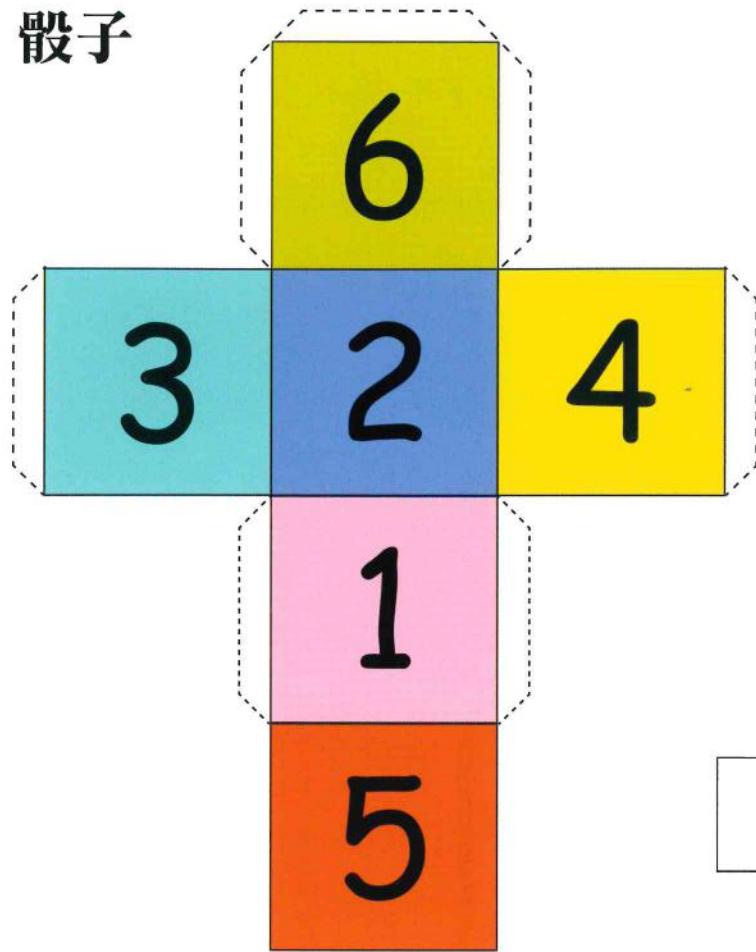
飲食康樂棋





骰子設計及棋子

骰子



棋子

