

# 營養

Healthy Diet



衛生福利部國民健康署  
中華民國 112 年 12 月修訂

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 (廣告)



### 幼兒營養的基本概念

#### 1. 幼兒肥胖

- 1 幼兒飲食應該適量，家長擔心幼兒吃得不夠，強迫餵食，又甚少從事費力的身體活動，長期下來幼兒肥胖的比例增加。
- 2 根據民國107年國民營養狀況變遷調查結果，我國2個月至6歲之幼兒肥胖及過重比率為15.2%。
- 3 肥胖兒童有1/2機率變成肥胖成人，增加心血管疾病和糖尿病風險。



##### 資料來源

國民健康署(2018) / 臺灣肥胖防治策略。

#### 2. 幼兒營養不均衡

臺灣嬰幼兒體位與營養狀況調查（國民健康署，2012）結果顯示，幼兒蔬菜類及乳製品平均攝取量不足。



##### 資料來源

國民健康署(2018) / 幼兒期營養參考手冊。

#### 3. 幼兒營養健康殺手

臺灣地區兒童甜食、零食、純糖飲料攝取率偏高，油炸與零食多半為高熱量的食物，過多甜食和含糖飲料也是導致兒童肥胖、慢性病和齲齒率偏高的原因。

#### 4. 健康飲食

- 1 良好的飲食行為（細嚼慢嚥、定時定量、在位置上坐好吃飯）。
- 2 食物的健康與安全（食物的保鮮、保存期限）。
- 3 均衡營養的飲食（六大類食物均衡攝取）。

#### 5. 外食族健康飲食原則

- 1 選擇餐食多點蒸、煮、燉以及涼拌的食物。
- 2 點肉類時盡量選擇瘦肉並去除皮的部分。
- 3 蔬菜要多吃些，但是注意油量或是沙拉醬的量。
- 4 白米飯可以改成糙米或五穀米等全穀雜糧類；麵包可選擇全麥麵包，並控制份量。
- 5 飲料和甜點則要節制，尤其避免掉入份量愈大、愈經濟實惠的陷阱，並優先以白開水或無糖茶飲取代含糖飲料。



##### 資料來源

國民健康署(2019) / 肥胖 100 問+

## 二 幼兒園教保活動課程大綱與營養相關的學習指標

幼兒園教保活動課程大綱的「身體動作與健康」領域，課程目標身1-3「覺察與模仿健康行為及安全的動作」與營養有關，其中4-5歲的學習指標（身-中-1-3-2）為「辨識食物的安全，並選擇均衡營養的飲食」。教保人員可以檢視幼兒是否能覺察健康的食物，透過平日觀察，引導幼兒選擇均衡營養的飲食。



### 資料來源

教育部（2017） / 幼兒園教保活動課程大綱。

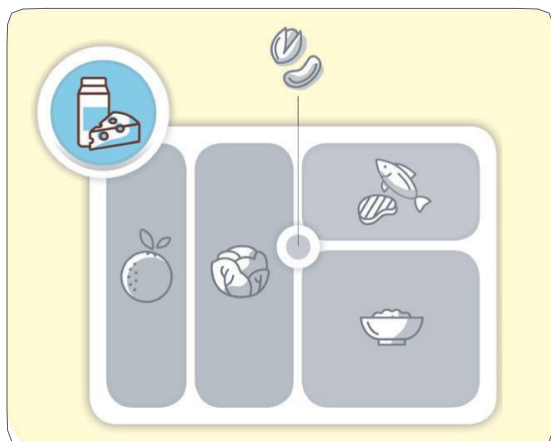
## 三 我的健康餐盤：兒童篇

六大口訣，健康跟著來

每天早晚一杯奶  
每餐水果拳頭大  
菜比水果多一點  
飯跟蔬菜一樣多  
豆魚蛋肉一掌心  
堅果種子一茶匙

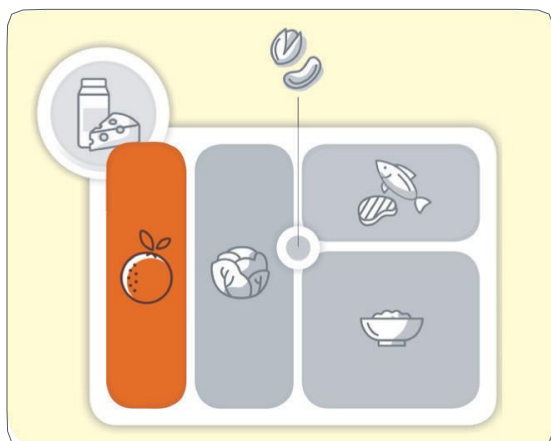
有趣的食物  
可以引起孩子吃的興趣





## 1. 每天早晚一杯奶

- 1 每天1.5 ~ 2 杯
- 2 1 杯240毫升
- 3 鮮（牛 / 羊）乳、保久乳、優酪乳、優格、各式乳酪起司、奶粉



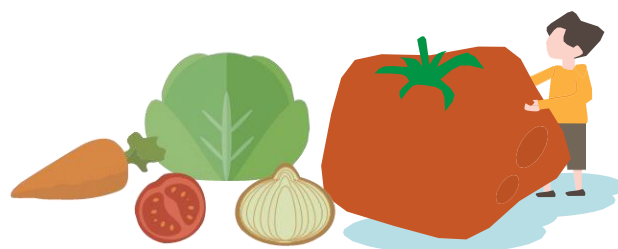
## 2. 每餐水果拳頭大

- 1 每餐約自己拳頭大小的水果
- 2 選擇多元、在地、當季水果

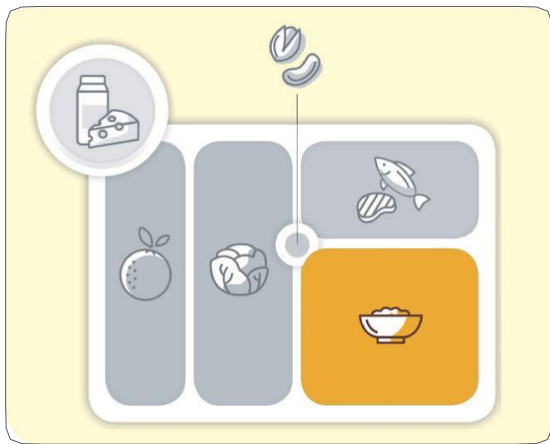


## 3. 菜比水果多一點

- 1 每餐蔬菜要吃得比1個拳頭再多一些
- 2 選擇當季蔬菜且1 / 3 選深色
- 3 蔬菜顏色要多變化，以新鮮蔬菜最佳

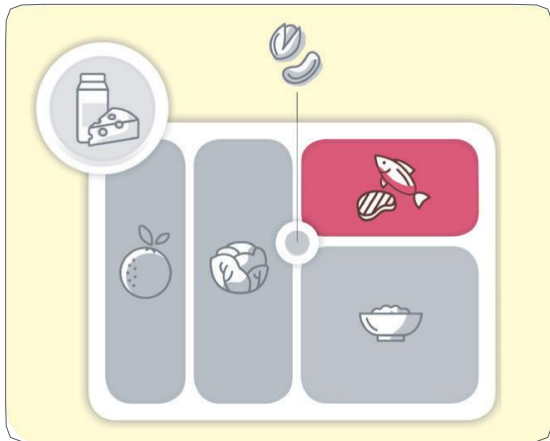






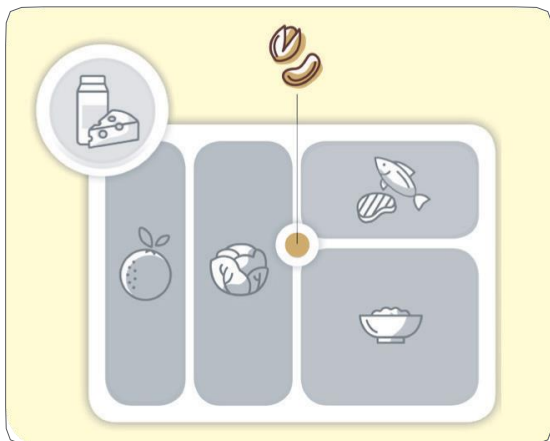
#### 4. 飯跟蔬菜一樣多

- 1 每餐攝取全穀雜糧的量約和蔬菜一樣多
- 2 至少1 / 3為未精製的主食
- 3 玉米、南瓜、山藥等含澱粉量較高，也屬於全穀雜糧類



#### 5. 豆魚蛋肉一掌心

- 1 一餐一掌心
- 2 選擇順序：豆→魚→蛋→肉
- 3 優先選擇豆類、魚類海鮮和蛋類，飽和脂肪較少。



#### 6. 堅果種子一茶匙

- 1 每餐一茶匙，相當於大拇指第一個指節大小的量
- 2 約杏仁果2粒、腰果2粒或核桃仁1粒



#### 資料來源

國民健康署 (2018) / 我的餐盤手冊



**Step1** 建立目標

【目標一、幼兒園的健康政策】 幼兒園重視均衡飲食與體位。

【目標二、幼兒健康技巧和行為】 幼兒養成均衡飲食的習慣。

【目標三、家長溝通和社區資源】 家長提供幼兒健康飲食，避免幼兒體重過重或過輕。

**Step2** 擬定策略**【策略一、幼兒園的健康政策】**

1. 提供均衡飲食。
2. 實施幼兒營養教育。
3. 定期追蹤管理幼兒體位。
4. 提升教職員對於幼兒餐點和營養的素養。
5. 訂定促進教職員健康福祉的政策。

**【策略二、幼兒健康技巧和行為】**

1. 引導幼兒實踐良好的飲食行為。
2. 提升幼兒區辨食物健康與安全衛生的知能。
3. 培養幼兒接受均衡飲食的態度。

**【策略三、家長溝通和社區資源】**

1. 辦理多元的營養相關親職教育或親子活動。
2. 協助家長瞭解生活環境中的致胖因子。
3. 結合資源，轉介營養師提供幼兒園或家庭餐點諮詢。

**Step3** 檢核指標**【指標一、幼兒園的健康政策】**

- 1-1. 幼兒園定期檢視餐點符合幼兒健康需求。
- 1-2. 幼兒園餐點符合六大類均衡菜單的百分比。
- 1-3. 幼兒園檢討均衡飲食策略並據以改善(例如：加入全穀雜糧類、增加幼兒奶類攝取量)。
- 2-1. 幼兒園定期辦理幼兒營養教學活動。
- 3-1. 幼兒園定期測量幼兒身高體重並對於體位異常的問題檢討與改善(非針對個別幼兒)。
- 3-2. 幼兒園檢討均衡飲食策略並據以改善。
- 4-1. 幼兒園對教職員實施均衡飲食和營養教育。
- 5-1. 教職員自身均衡飲食的知能提升。
- 5-2. 幼兒園促進教職員均衡飲食福祉的措施增加(幼兒園推動教職員的健康飲食活動)。

**【指標二、幼兒健康技巧和行為】**

- 1-1. 幼兒攝取六大類食物的均衡性提升(例如：攝取足夠的奶類、攝取蔬菜的種類增加)。
- 1-2. 幼兒減少含糖飲料或含糖餐點的攝取。
- 2-1. 幼兒對健康食物的辨識正確率提高。
- 2-2. 幼兒對食物安全衛生的便是正確率提高。
- 3-1. 幼兒對於均衡飲食的接受度增加。

**【指標三、家長溝通和社區資源】**

- 1-1. 家長參與活動的比率增加。
- 1-2. 幼兒園實施營養相關的親職教育或親子活動類型增加。
- 1-3. 家長對營養和均衡飲食的認知提升。
- 2-1. 幼兒園協助家長檢核生活中致胖因子的人數增加(例如：冰箱是否有含糖飲料、家中是否有零食)。
- 3-1. 幼兒園定期結合不同的社區資源提供幼兒園與家長營養諮詢。

## 高手來挑戰

幼兒常喝「奶茶」，還有添加奶精，常喝影響不大。

X

台灣地區幼兒蔬菜攝取量不足，幼兒每餐需要攝取比自己拳頭再多一些的蔬菜量。

O

乳糖不耐症的幼兒，喝牛奶就拉肚子。幼兒園可以提供去乳糖的牛奶、原味或低糖優酪乳取代。

O

如果幼兒表現好，教保人員可以用糖果、巧克力獎勵幼兒。

X

火鍋料、丸子等加工食品，酸菜、筍乾等醃漬類食物，盡量不要放入幼兒餐點。

O





指導單位／衛生福利部國民健康署

承辦單位／國立嘉義大學

發行人／王英偉

編輯小組／葉郁菁（國立嘉義大學幼兒教育學系教授）

林秀娟（奇美醫院講座教授）

彭巧珍（南臺科技大學高齡服務學士學位學程副教授）

編審／吳昭軍、林宜靜、陳麗娟、胡怡君、江麗玉

美編設計／張淳惠