

## 特殊兒童及青少年常見的 飲食問題及處理攻略

孩子能否吃得有營飽足，並能健健康康地成長及發育，相信是不少家長/照顧者非常關注的問題。面對孩子不同飲食上的問題，而市面上又充斥著各種飲食偏方和營養補充品，這些往往會令人困惑，不知從何入手。以下是一些飲食的重點和常見營養飲食問題及其影響。

| 常見的飲食問題                               | 長遠的影響                          |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| 1. 長期攝取熱量不足或過盛<br>(例如: 過量零食)          | 體重過輕或過重/肥胖                     |
| 2. 經常限制或拒絕進食某類別的食物<br>(如蔬菜類)          | 增加營養不良的風險                      |
| 3. 缺乏攝取足夠的膳食纖維和水分                     | 容易引起便秘問題                       |
| 4. 過量或頻密進食高糖份的零食<br>(如糖果)及個別口肌敏感，拒絕刷牙 | 容易蛀牙及影響口腔健康                    |
| 5. 發展遲緩或肌肉發展張力不足                      | 影響進食情況、咀嚼及吞嚥能力                 |
| 6. 長期服用藥物的副作用                         | 可能增加或減少對某些營養素的吸收或支出，及影響胃口及進食份量 |

### 家長及照顧者於飲食上的角色

中國人常言道：「身教重於言教」，故家長首要謹記以身作則，自身的飲食應均衡，避免「講一套、做一套」，令孩子於學習階段信息混淆。

- 用正面說話鼓勵孩子進食
  - ◆ 過分強迫孩子進食他/她現在討厭的食物，反而容易適不其反
- 明確的角色分配
  - ◆ 家長：提供者 (Provider)，預備均衡美味的食物、按時按量提供食物，並提供適當進食的環境
  - ◆ 孩子：選擇者 (Decider)，決定吃與否、吃甚麼和吃多少
- 多留意孩子的進食份量與質量，並定期量度體重和身高以監察進食及生長情況。有需要時，應向家庭醫生或註冊營養師跟進
- 避免過量或於主餐之前給予小食，以免影響主餐時的胃口或導致肥胖或過重
- 一家人應該一起同時享用膳食，避免分開不同時間進食

### 每天建議的食物類別及攝取量

| 食物類別與份量  | 2 - 5歲   | 6 - 11歲 | 12 - 17歲 |
|----------|----------|---------|----------|
| 五穀類      | 1.5 - 3碗 | 3 - 4碗  | 4 - 6碗   |
| 蔬菜類      | 最少1.5份   | 最少2份    | 最少3份     |
| 水果類      | 最少1份     | 最少2份    | 最少2份     |
| 奶品類      | 2份       | 2份      | 2份       |
| 魚、肉、豆類及蛋 | 1½ - 3份  | 3 - 5份  | 4 - 6份   |
| 油脂類      | 不多於6份    | 吃最少     | 吃最少      |

資料來源：衛生署- 中央健康教育組 兒童健康飲食金字塔



# 專題

## 食物類別的份量換算及其營養價值

| 營養類別   | 份量換算 (1碗 = 250-300毫升, 1杯 = 240毫升 (8安士))   |
|--|---|
| <b>五穀類</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>提供熱量的主要來源</li> <li>多選全麥五穀類如全麥麵包、麥皮、糙米</li> <li>高澱粉質的根莖類蔬菜，如粟米、番薯、芋頭和薯仔等亦可與五穀類換算</li> </ul> <p>*例子均相等於1碗五穀份量*</p> | 1平碗飯    1¼碗未經油炸的麵    1碗半通粉(煮熟)<br><br>兩片全麥麵包    10湯匙麥皮(乾70克)    5件馬鈴薯(雞蛋大小)<br>               |
| <b>蔬菜類</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>熱量低，主要提供膳食纖維、維他命和礦物質</li> <li>有助促進腸道健康</li> </ul>  | 半碗瓜菜(熟)    1碗沙律/瓜菜(未熟)    1杯鮮榨蔬菜汁<br>  |
| <b>水果類</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>挑選五色水果(紅、黃橙、藍紫、青綠、白) 能讓幼兒攝取不同維他命及抗氧化物</li> <li>水果含有的糖份較高，不能與蔬菜換算</li> </ul>                                      | 1個中型水果(如橙、蘋果)    2個小型水果(如奇異果、西梅)    ½個大型水果(如香蕉、西柚)<br><br>1杯純果汁(約180毫升)    1湯匙果乾(無添加糖)<br> |
| <b>奶品類</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>鈣質的最佳來源，亦含豐富的蛋白質、磷、鉀、核黃素及維他命A和D</li> <li>有助保持骨骼及牙齒健康</li> </ul>  | 1杯低/脫脂奶/加鈣豆奶    4穀高鈣低脂或脫脂奶粉    1杯低脂乳酪    兩片低脂芝士<br>  |

## 營養類別

份量換算 (1碗 = 250-300毫升, 1杯 = 240毫升 (8安士))

### 魚、肉、豆類及蛋

✿含豐富的蛋白質，協助建立和修補身體細胞、肌肉和骨骼

✿幫助製造酶素(Enzyme)和荷爾蒙，以確保身體機能正常運作

1安士熟肉



1件布包豆腐



1隻雞蛋



兩隻蛋白



4湯匙熟黃豆



### 油脂類

✿適量的油脂有助攝取脂溶性維他命 A、D、E、K。多挑選含豐富不飽和脂肪酸的油份以代替飽和脂肪，有助心臟健康

✿減少選擇含較多飽和脂肪的食物，如雞翼、排骨、豬骨、肥肉、皮層、油炸食品(薯條、即食麵、炸雞等)、含牛油、椰子油或棕櫚油製的食物

1茶匙植物油



1安士原焗果仁



2茶匙(純)花生醬



1湯匙低脂沙律醬



## 註冊營養師問與答



家長：「孩子患有過度活躍症，服用藥物後出現胃口欠佳的情況，應該如何處理？」

註冊營養師：「服用藥物後有可能會影響胃口，建議留意孩子的進食份量及定期檢查生長情況(體重及身高)，若發現體重持續下降或進食份量持續減少，應諮詢醫生並了解是否需要轉介註冊營養師。建議孩子每天少吃多餐，於餐與餐之間補充營養價值高的小吃，如水果奶昔、加鈣豆奶、半份較低脂芝士三文治等，有助維持每天的進食份量。」



# 專題



家長：「戒除食物添加劑(色素)或糖份有助改善過度活躍症的症狀嗎？」

註冊營養師：「現時的科研證據仍不足以證明戒除食物添加劑(色素)或糖份能改善過度活躍症的症狀。不過，糖份除了提供熱量外並不含營養素，過量進食除了有可能導致過重/肥胖外，亦有可能影響孩子進食其他有營養的食物和增加蛀牙的風險。患過度活躍症的孩子首要關注的是要確保營養攝取足夠和均衡，和生長情況達標準。」



家長：「服用奧米加3脂肪酸的補充品有助改善過度活躍症的症狀嗎？」

註冊營養師：「暫時未有足夠的科研證據證明奧米加3脂肪酸的補充品對過度活躍症症狀的功效。但適量的奧米加3脂肪酸有助腦部發展和對心臟健康。澳洲心臟協會建議每星期進食2-3餐深海魚類，亦可適量進食牛油果、無鹽果仁及種子類食物如黑白芝麻等。」



家長：「幼兒不吃蔬菜，多以水果代替嗎？」

註冊營養師：「蔬菜和水果雖然皆是提供膳食纖維的好選擇，但當中所含的營養素略有不同，而水果所提供的能量和糖份亦較蔬菜高，故不能過分進食。建議多了解並適當給予孩子喜歡進食的蔬菜，多以不同形式、提供不同顏色和形狀的蔬菜，讓孩子慢慢接受不喜歡的蔬菜。」



家長：「孩子偏食，需要飲用偏食配方奶粉？」

註冊營養師：「偏食問題於特殊人士(特別是患有自閉症的)較為常見，他們對食物的喜惡感(包括質感、顏色或味道)一般較為強烈。家長可多了解孩子會進食的食物和拒絕進食某種食物的原因，每次讓孩子只接觸一款新食物及示範進食，持續多達十次以增加幼兒對食物的接受率。若只是抗拒單一食物而非整個食物類別，一般不會導致營養不良，亦可與同類食物作換算(如：以番茄代替菜心)。偏食配方奶粉只能暫時性地補充孩子的熱量和營養素，並沒有讓孩子學習到正確的飲食習慣，屬治標不治本的方法。」