

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《41》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：陳楷模

主編：李蕙蓉

編輯：楊惠玫 葉秋蘭

第四十一期《中華民國九十二年二月十五日出刊》

## 學童期兒童的營養知多少

學童期指的是兒童6~12歲，承接幼兒期至青春期間的時期，此時是生理器官的成熟期及心智學習發展的重要關鍵期。

營養不良的學童，生長發育會較為遲緩，

對疾病的抵抗力也差，容易罹患疾病。

如果學童飲食不加節制，反而容易變成小胖子。

讓此時期的學童吃得正確，吃得營養是照顧者的一大挑戰。

要怎麼吃，營養才會均衡足夠呢？最重要的就是要『不偏食』，六大類食物均衡攝取，樣樣不能少。一日三餐正常地吃之外，再加以搭配1~2次點心。而各種零食或西式速食餐點，漢堡、汽水、可樂、奶昔、炸薯條等高熱量營養不均衡的食物，偶爾吃吃可滿足口慾之妄無妨，千萬不能「喧賓奪主」哦！



## ◎學童期的營養需求

依據行政院衛生署對學童期的每日飲食指南建議量，其中總熱量攝取建議量約是 1800 大卡~2100 大卡。三大營養素，碳水化合物熱量佔總熱量約 50%~55%，蛋白質熱量佔約 14%~18%，脂肪熱量佔約 28%~32%；各類食物分齡的建議供應份量如下表所列。由於每位學童活動量不同，熱量需求上亦不相同，需依照個人實際活動量調整，而熱量調整的方式以增減五穀根莖類供應的份量為主，不要增減加牛奶、蛋、豆、魚、肉類及油脂類食物的供應量。

### 學童期兒童每日飲食指南

食物		年齡	份量	
		6~9 歲	10~12 歲	
奶類		2 杯	2 杯	
蛋豆魚肉類		2-3 份	3 份	
五穀根莖類		3 碗	4 碗	
油脂類		2 湯匙	2 湯匙	
蔬菜類	深綠色或深黃紅色	1 碟	1 碟	
	其他	1/3-1 碟	1 碟	
水果類		2 個	2 個	

資料來源：行政院衛生署

### \*學童期飲食原則：



- 1.每天至少提供 2 杯（每杯為 240c.c）牛奶為蛋白質、鈣質的來源，促進骨骼發育生長。
- 2.蛋、豆、魚、肉類含有豐富蛋白質，平常可變換食用，但不宜攝取過多。
- 3.五穀根莖類為主要的熱量來源，如果於正餐中無法攝取到足夠的份量，可另外設計於點心中食用。
- 4.蔬菜、水果含有維生素、礦物質及豐富的纖維，每日攝取量要足夠。
- 5.油脂類可由平常炒菜油中攝取，不需另外補充，應儘量減少油煎、油炸、油酥等烹調方法。

## ◎一日之計在於晨，早餐最重要！

根據臺北醫學大學保健營養學系所的研究報告顯示，有吃早餐的學童上課精神好、反應快、注意力集中、學習效果好，對考試成績有幫助。因此為學童準備優質早餐是重要的一件事。

1.優質的早餐內容，都要含有三大營養素，

可選用：牛奶+三明治、豆漿+飯糰或饅頭

夾蛋，另外搭配一些水果或是蔬菜類等食物。

2.樣式要多變化。

3.讓學童養成早睡早起的生活習慣，不僅學童有時間從容地吃早餐，一家人也可共進早餐，趁此時培養家人間的親密關係。



## ◎學童期常見的營養問題

\***體重過重或過輕**：評值標準： $BMI = \text{體重 (公斤)} / \text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}$

年齡		6	7	8	9	10	11	12
男生	正常範圍	13.9	14.7	15.0	15.2	15.4	15.8	16.4
	(BMI 介於)	17.9	18.6	19.3	19.7	20.3	21.0	21.5
女生	正常範圍	13.6	14.4	14.6	14.9	15.2	15.8	16.4
	(BMI 介於)	17.2	18.0	18.8	19.3	20.1	20.9	21.6

資料來源：行政院衛生署

\***造成兒童體重過重或過輕的原因**：

	體重過重	體重過輕
原因	1.運動量少，食物攝取過多 2.正餐外攝取過多高熱量零食（如可樂、巧克力、洋芋片等） 3.速食食品（漢堡、薯條、奶昔等）攝取過多	1.食慾不佳，食物攝取不足 2.偏食 3.運動量大，未補充點心



## \*學童偏食怎麼辦？

○學童偏食主要原因：

- 1.大人的飲食習慣或觀念不正確。
- 2.菜色單調引不起食慾。
- 3.零食攝取過量影響了正餐的攝取。

○矯正處理方式：

- 1.大人本身不要偏食，不批評食物，廣泛地提供六大類均衡食物。
- 2.多準備可口的飲食，注意色、香、味的搭配及常常變化菜單內容。
- 3.避免零食影響到正餐的攝取，建議可在二正餐之間，以量少而質優的點心(例如：牛奶+三明治)替代零食的供應。

## ◎三天飲食建議食譜：

	第一天	第二天	第三天
早餐	三色飯團、牛奶	鮪魚三明治、牛奶	廣東粥
早點	土司麵包	蘇打餅乾	牛奶
午餐	白飯 咕咾肉 炒菠菜 洋蔥雞柳 蘋果	白飯 宮保雞丁 炒清江菜 五彩豆腐 蓮霧	海鮮燴飯 烤馬鈴薯 莧菜銀魚湯 奇異果
午點	蘿蔔糕	芋頭西米露	小饅頭
晚餐	什錦麵 燙蕃薯葉 滷海帶片 柳丁	白飯 清蒸魚 炒高麗菜 蘿蔔排骨湯 西瓜	白飯 沙茶肉片 炒花椰菜 蕃茄炒蛋 橘子
晚點	牛奶、麥片	牛奶、小餐包	牛奶、吐司

## \*熱量約 200~250 大卡的點心範例：

要多樣化選用六大類食物，同時要均衡不可偏向某一類食材。

例如：

牛奶 + 三明治：1/2 杯牛奶+三明治 1 份(吐司 2 片+肉鬆 10 公克+生菜、大蕃茄)。

壽司 + 味噌湯：豆皮壽司 2 個+味噌豆腐湯 1 碗(田字形豆腐 1/2 塊)。

韭菜水餃：五香豆干 2 塊，水餃皮 6 張，冬粉 1/4 把，適量韭菜、青蔥。

餛飩湯：絞肉 1/2 兩，大蝦 1 尾，餛飩皮 8 張，適量小白菜。