



媒體報導

日期： 2013 年 5 月 22 日 (星期三)

資料來源： CLASSROOM MAGAZINE Online World - 家教專區 - 身心健康

標題： 家長對孩童飲食上的迷思

參考網址： [請按此](#)

撰文： 基督教家庭服務中心 銅鑼灣中醫健康中心 註冊營養師 張玉蓮

PARENTS-TEACHERS CLASSROOM CENTRE		家 教 專 區	Classroom Online World	用戶名稱	密碼	登入	忘記密碼
學	父母新手	成長教室	智能發展	教子有方	身心健康	家庭樂	活動追擊
				Classifieds			

身心健康

三頁 > 身心健康 > 營養與飲食

家長對孩童飲食上的迷思

網羅中香港健康中心 註冊營養師 蔡玉蓮



從上層營養師把七大類化驗食物按營養素的成分，今將進一步與家長分享如何給孩子攝取「適量及適當」的營養，以促進他們健康快樂地成長。然而，吃唔好「不識吃嘢對」。事實卻是「唔好」才最難給予懂得身體所需營養的資訊，故讓我們統整一些家長易掉進的營養誤區，希望已知其後，大家的營養知識越多，孩子的營養才越有保障！

- 1. 以為給孩子多吃水果就好!**
兒童與成人共有各類細胞，維持其胃口健全，而非最易是「單薄」。孩子餓了就是提醒他門：當我們餓時，身體會排出胃酸及消化液，幫助消化、吸收食物中的營養。事實上，孩子自己知道何時該停食，什麼時候吃，吃多少應由孩子決定。除了自然於吃得停，家長是陪伴者，只會指導改良，孩子可能出現便秘、傷寒的情況，甚至患過度的減肥計劃。
- 2. 以為吃得精細，營養就夠!**
現代人追求精緻飲食，減低纖維，因此不少家長怕「好營養」視為米飯白、甜醬料、瓜菜煮幼粒、魚肉煮薑蔥，而拒絕和婉拒減少吃。事實卻是最基本飲食結構造成，使營養價值大降低，使孩子容易缺乏多種營養素如維生素C、E及鐵質等的礦及維他命，長期影響發育及健康，所以，選擇食物必須多元化，三餐均衡適當營養價值性更豐富，令營養更全面。
- 3. 主食可以戒除水腫!**
肥兒自給的孩子多令人擔憂！因此父母總是關注孩子正餐中的攝取及長期是否吃得太飽，認為這些食物營養價值高，有助孩子供有長大！所以他們不願意吃水果也不打緊吧，事實卻是身體所需的維他命及礦物質大多含蔬菜及水果提供，雖然它們不提供人體量，但為我們身體不可缺少的營養素！給飲食平衡這對體重及蛋白質，不但增加孩子肥胖的基礎，亦影響他們的骨格、視力及智力等發展障礙。
- 4. 給食物作為獎勵**
孩子與生俱來就會對食物產生興趣！給的食物是專門快個，零食多吃無益，卻能利用它們當作獎勵，並不能控制孩子的口味（例如糖、甜、香及脆的食品及飲料），長遠令他們的飲食習慣就變成獎勵，營養員也就吃壞了嘴。
- 5. 甜食及糖果**
另外，在零食餐盤上家長們容易用個化，一是完全放任或是嚴格限制，其實，這兩種態度都是不正確的，因為零食不是完全不健康，可保留零食只是數量不宜過多，並選擇營養價值較高的類別如鳳梨、水果、金華蛋等，可作正餐之後的補充，但絕對不能代替正餐！
- 6. 削皮食物，要切得很碎**
兒童胃口較小，這時應用的飲食模式或「三五不一」，有助提供孩子一日所需營養，一旦之始在於此，削皮食物尤為重要，然而對於忙碌的父母及孩子，三餐多是簡單了事，食慾不振，營養不均，難以为孩子所的一天生活所需和營養需要；有些孩子甚至不想吃，家長誤認為小孩每餐吃得少是因為他吃不飽，事實卻是吃太多三岁的孩子不論在睡眠及行為上都有吃太多(出於好奇心的探索)的一種表現也。
- 7. 給孩子吃太多水果**
健康的食品是建立適當飲食的重要部分，家長是過於放縱或嚴格控制，皆有礙孩子從小建立良好的飲食習慣及對食物抱「持平」的態度，而給孩子的營養在於食物選擇多元化，統籌「食物金字塔」的分配到適合各類食物，讓孩子在一箇環境下，預防的根柢下獲取身體所需各種營養素！

什麼是 PARENTS 家長專區?

CLASSROOM CENTRE

導師檔案室 Tutor Expert™



Tutor Expert
導師檔案室

FISH!

我們的合作夥伴

想了解更多? 請即預此瀏覽



2012/13 全新改革

立即下載訂購表格

全城焦點 · 矚目新書

新世代寫作手冊，不一樣的天空




The ONLY WHOLE BRAIN Educational eShop in Hong Kong!





基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

資料來源：基督教家庭服務中心 網羅中香港健康中心

[資源豐富的飲食文化 下一頁 >](#)

繼上期營養師教大家七招化解幼童拒食偏食的良方，今期將進一步與家長分享如何讓孩子攝取「適量及適當」的營養，以促進他們健康並快樂地成長。然而，吃得“好”不一定吃得“對”，事實卻是「均衡」才是讓孩子獲得身體所需營養的要訣。就讓我們破解一些家長常掉進的營養誤區，有云知己知彼，大家了解的營養知識越多，孩子的營養才越有保證！





1. 常讓孩子失去饑餓感!

兒童與生俱來有其饑餓感，應按其胃口餵食，而不是家長「覺得」孩子餓了就必須讓他們吃。當我們饑餓時，身體會排出胃液及消化液，幫助消化、吸收食物中的營養。事實上，孩子自己最清楚什麼時候餓，什麼時候吃、吃多少應該由孩子來決定，餓了自然就吃得好。若家長強行餵食，只會適得其反，孩子可能出現拒食、偏食的情況，甚至長遠增加其肥胖的風險！

2. 以為吃得精細，營養就好!

現代人總喜歡精挑細食，滿足嘴饞。因此不少家長把「好營養」視為米要白、麪要精、瓜菜要幼細、魚肉要豐盛，而粗糧和雜糧盡量少吃。事實卻是五穀食物精煉過後，營養價值大大降低，使孩子容易缺乏多種營養素如維他命 B 雜、C、E 及礦物質如鎂及鉀等，長遠影響發育及健康。所以，選擇食物必須多元化，主食越雜越粗營養價值相反越高，令營養更全面。

3. 主食以五穀肉食為主，忽視瓜菜水果!

肥肥白白的孩子甚惹人喜愛！因此父母總是關注孩子正餐中的五穀及肉類是否吃得足夠，認為這些食物營養價值高，有助孩子快高長大！所以他們不願吃青菜水果也不打緊吧。事實卻是身體所需的維生素及礦物質大多由蔬菜及水果提供，縱然它們不提供人體能量，卻是我們身體不可或缺的營養素！若飲食失衡過於側重熱量及蛋白質，不但增加孩子肥胖的風險，亦影響他們骨骼、視力及抵抗力等健康問題。

4. 把食物作為獎勵

孩子與生俱來就會對食物挑來選去！縱然家長們明白快餐、零食多吃無益，卻往往利用它們當作獎勵，這不但改變孩子的口味(偏味濃、甜、香及脆的食品及飲料)，長遠令他們飲食習慣就越來越偏、營養質素就越吃越下降。

另外，在零食問題上家長們容易兩極化，一是完全放縱或是嚴格控制。其實，這兩種態度都是不正確的。因為零食不是完全不能吃，可偶爾進食只是數量不宜過量，宜選擇營養價值較高的類別如堅果、水果、全麥麪包等，可作正餐之間的補充，但絕對不能代替正餐啊！

5. 側重晚餐，忽視早餐

兒童胃口較小，定時定侯的飲食模式如「三主一副」有助提供他們一日所需營養。一日之始在於晨，早餐對孩子尤為重要。然而對於忙碌的香港父母及孩子，早餐多是草草了事、食譜單調、營養不均衡，難以為孩子新的一天注入良好能量和營養基礎；有些孩子更每天不吃早餐，家長誤認為只要午餐或晚餐吃多點便能補充所需營養。事實卻是不吃早餐的孩子不論在學業及體格上都較吃早餐(並均衡飲食作基礎)的一群表現遜色。





基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk

傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

均衡飲食是確立孩童健康重要的基石，若家長過於放縱抑或嚴格控制，皆有阻孩子從小建立良好的飲食習慣及對食物抱「持平」的態度。而均衡飲食的要訣在於食物選擇多元化，按著「食物金字塔」的指引進食各類食物，讓孩子在一個開心、開放的環境下攝取身體所需各類營養素！

- 完 -



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20130523