

零至六歲孩子營養需求

[發表醫師] : 護理指導 醫師(營養室)

[發布日期] : 2005/5/30

寶寶剛出生時，全都依賴奶類為主要營養來源，不管是母乳或嬰兒配方奶，都可提供足夠的營養，尤其母乳含有促進腦部發育等物質，以及具有抗體、易消化等特性，實為寶寶營養來源之最佳選擇。

寶寶在出生一年後，體重增加了三倍，身高增加了一至一、五倍，腦部重量亦增加了至少二倍；充足的營養才能應付寶寶快速的成長。零至三個月大的寶寶所需熱量約每公斤一一五大卡，滿三個月後約需每公斤一百大卡，至六個月後每公斤約九十大卡，滿九個月後因活動力增加，故每公斤約需一百大卡，初略估算，每三十 c.c 奶類約提供寶寶二十大卡，因此你可粗算家中的寶寶熱量是否足夠了。值得注意的是，當寶寶愈來愈大時，副食品補充的重要性亦隨之增加，至四個月以上，便可開始嚐試果汁及蔬菜汁，除可獲得維生素 C 外，亦可訓練寶寶使用湯匙習慣，至五~六個月時，應漸漸將固體食物取代奶類，成為主要的營養來源，可幫助寶寶訓練咀嚼吞嚥，同時由天然食物獲取更多營養素來源，食物質地以布丁、豆腐等軟質食物為主，例如果泥、米糊以及七個月以上添加的肉泥、蛋黃泥等。

滿週歲後幼兒的特點，包括肌肉、骨骼等生長快速，新陳代謝及活動量旺盛，寶寶

自主性及反抗性增加，再加上對外界接觸機會大後所產生的感冒等問題，故每公斤體重的熱量需求比成人要高，一歲以上的孩童一天約需一二五〇大卡，四歲以上的男童每日約需一七〇〇大卡，女童約需一五五〇大卡，換算後之食物需求一天約為奶類二~三份(每份二四〇c.c)，主食類六~八份(每份約相當於飯 1/4 碗或中型饅頭 1/4 個或土司麵包一片或蘇打餅干三片..)，蛋豆魚肉類二~三份〔(每份肉類或家禽或魚類一兩(約三十 g)或豆腐(80~140g)或豆漿一杯(240c.c)或蛋一個..)〕，蔬菜類 1/2~1 份(每份約一百公克)，水果類一份，可由三餐及點心中分配適當的比例。當然實際需要量會依每個孩子活動量及吸收量有所調整，家長及老師需觀察身高、體重、頭圍生長曲線是否有呈等比例之增加。除注意營養均衡外，應避免讓孩子習慣攝取過甜、過鹹、過辣及油炸的食物，並培養孩子注意餐桌禮節等良好習慣。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。