

健康均衡的飲食
快樂成長的童年

幼兒期飲食



均衡攝取六大類食物
依照年齡攝取合適熱量與份量



適當體能活動維持健康體位

★ 定期測量身高、體重，注意幼兒生長情形。

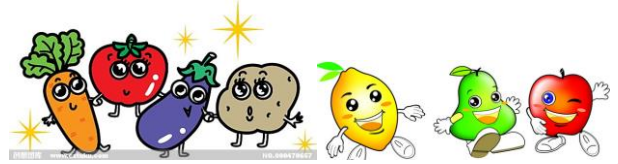


★ 增加體能活動。

每天攝取深色蔬菜及新鮮水果

★ 蔬果是各種維生素、礦物質及纖維的食物來源。

★ 果汁不能替代水果



每餐吃米飯或全穀雜糧類
其中1/3為全穀類

★ 未精緻全穀類含有豐富的維生素礦物質及膳食纖維

★ 三餐以全穀雜糧類為主食
應有1/3為未精緻全穀類
如糙米全麥或雜糧等。



持續攝取乳製品的習慣

★ 牛奶是鈣質的良好食物來源，可以促進幼兒骨骼的鈣化與成長。

★ 每天2份100%乳品。調味乳約只含一半牛奶，其餘為糖水及添加物，過多糖類及添加物會增加熱量攝取及養成嗜甜習慣。



減少攝取甜食及高油脂食物

★ 含高油脂、高糖類的點心（如甜甜圈、薯條），會導致兒童肥胖，並會因攝取點心影響正餐食慾，使得營養素攝取不足而生長發育受到影響。

喝白開水避免含咖啡因飲料

★ 含糖飲料除糖外營養成份少，攝取過多易造成肥胖。此外也增加牙齒蛀蝕的機會。

★ 幼童生理上對咖啡因的代謝不如成年人迅速，長期過量飲用會養成對咖啡因依賴，容易注意力不集中、影響腦部發育，應避免。



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

馬偕兒童醫院
MacKay Children's Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂

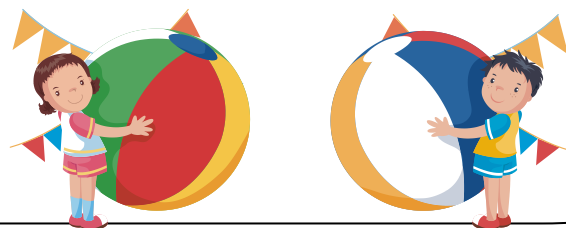
◆ 幼兒每日飲食參考攝取量

年齡	1~3 歲		4~6 歲			
	男、女生		女生		男生	
活動量	稍低	適度	稍低	適度	稍低	適度
熱量 (大卡)	1150	1350	1400	1650	1550	1800
全穀雜糧類 (碗)	1.5	2	2	3	2.5	3
乳品類 (杯)	2	2	2	2	2	2
豆魚蛋肉類 (份)	2	3	3	3	3	4
蔬菜類 (碟)	2	2	3	3	3	3
水果類 (個)	2	2	2	2	2	2
油脂及堅果種子類 (份)	4	4	4	4	4	5

◆ 活動量說明

稍低：平常做輕度活動，如畫畫、看電視。

適度：平常做中度活動，一天約 1 小時進行較激烈的活動，如玩球。



份量說明

食物類別	份量
全穀雜糧類	1 碗 = 飯 1 碗 = 熟麵條 2 碗 = 中型饅頭 1 個 = 薄吐司 4 片(100g)
乳品類	1 杯 = 240 毫升
豆魚蛋肉類	1 份 = 熟的肉或家禽或魚肉 30 公克(生重約 1 兩) = 雞蛋 1 個 = 板豆腐 1 塊 (4 小格)
蔬菜類	1 碟 = 蔬菜 100 公克 (約 3 兩)
水果類	1 個 = 小蘋果 1 個 = 橘子 1 個 = 櫻桃 9 個
油脂及堅果種子類	1 湯匙 = 15 公克烹調用油 (1 匙免洗湯匙)

