



# 飲食與成長



56期



# 目錄

編者的話 .....	P. 1
進食與成長 .....	P. 2-5
飲食與學習 .....	P. 6
把握飲食黃金機會 .....	P. 7
親子飲食攻略 .....	P. 8-12
日常之讚賞 .....	P. 13
親子廚房樂天倫 .....	P. 14
唱遊飲食鬆一鬆 .....	P. 15
飲食康樂棋 .....	P. 16-17
找找看水果 .....	P. 18





# 編者的話



飲食是人類的本能。初生健康的嬰兒，本能就會在母親的懷中啜吮母乳。原始人類憑著天賜求生的本能和生活智慧的累積，覓食過程中很快便能辨識那些果子可作食物，那些可儲藏過冬，還有那些草類可作藥物。進入農耕社會時，人類懂得選取合適的種籽培植，成為一家大小主要的糧食。那時人人自食其力，家人與鄰舍分享風調雨順與汗流浹背後的收成，份外感恩與歡樂！從人類文明的發展，我們體會「飲食」從不只是滿足生存的需要，而是家人和朋友聯繫感情的重要橋樑。中國人團年、西方人過感恩節；一家歡聚吃喝，每度饌菜皆富有對生命的期許。上一代或許不善傳情，但一句「記得回來飲湯」已是說：「我愛你，我等著見你！」營養的湯水菜餚讓身體康健；領略飲食背後的愛心情誼使人心愉悅。



今期《旭日林》以「飲食與成長」為題，期望各位家長就這個與生活息息相關不過的主題有更多探討，發現飲食的智慧。期望今期的內容讓大家重新肯定：均衡飲食既是身心健康之本，良好的飲食習慣，更是促進幼兒全面發展的重要途徑，而日常飯餐既是樂趣，也是建立人倫關係的過程。

忙碌和壓力下的生活，有時會使我們失去覓食的智慧，忘記了和諧關係的理想。即食文化帶來生活之便，其禍害卻逐漸浮現，威脅人類身心健康。我們雖然未能逆轉社會急促的潮流，但可以選擇怎樣過自己的生活。每一天，與孩子慢慢吃一頓飯，閒話家常；每一週，留一個空間與孩子親手烹調食物；不要錯過為生日與節慶帶來驚喜。在此，謹祝各位家長能讓親情在食物的色、香、味之點綴下，成為孩子成長最珍貴的養份。



# 進食與成長

## 進食中建立信任

進食是人類的基層生存需求，嬰兒期的寶寶定時進食，甚或每當渴求食物時，母親所給予即時的回應，除讓他的需求獲得滿足，與及進食時能吸收所需的營養外，當小寶寶依偎著媽媽喝奶時，他會感覺到媽媽溫柔的臂彎，嗅到熟悉的氣味，與媽媽眼神的接觸，這等都是建立信任的開始。

幼兒隨著成長，家長們也期望孩子能進食各類食物，以攝取身體成長所需的營養素，在鼓勵多元飲食的過程，基於對父母的信任及所樹立均衡飲食的良好榜樣，當中孩子對父母給予的食物，與及良好行為所產生的認同感，實有利幼兒勇於嘗試各樣的食物，以達致健康成長，因此嬰幼兒期從進食中所建立的信任感，對幼兒的成長非常重要。



## 進食中發展人倫關係

透過與家人一同進餐，幼兒可以自小觀察家人在餐桌上的溝通互動，如：分享食物、日常談話、彼此照顧等。這正開展既自然又和諧的人倫關係。

每次於飲食或飯餐前，成人介紹各種食材，並讓幼兒一起準備食物，期間鼓勵幼兒向家人表達自己對食物的喜好或發問問題，而進餐時藉以不同的話題雙向溝通，如：哪裡購買食物？如何製作？味道如何？下次想進食什麼？等，讓幼兒順利地展開對話交流，有利提升及鞏固社交能力。

幼兒除了在家中與家人進餐的經驗外，在學校可以與同學一起進食，逐漸擴闊社交經驗。



搞搞新意思



## 吃出好心情

日常飲食中，讓幼兒在輕鬆愉快的氣氛下進食，更能享受進食的樂趣。同時研究發現提升血清素的水平，能有效維持穩定情緒。其實在日常飲食中建議多進食這類食物，相反避免進食高糖分及精製食物，可減低肥胖的風險，現在就讓我們透過飲食幫助幼兒吃出好心情。



## 早餐要有「營」

常言道：「一日之計在於晨」，每天進食營養早餐對於幼兒學習也相當重要。腦部運作必需依靠神經傳遞物質來運作。經過一晚睡眠後，大腦需要補充能量供應一天所需。若腦部的血液循環不足，也會直接影響到幼兒的學習和記憶能力。因此，每天為幼兒預備營養早餐對於幼兒十分重要！

一份營養早餐應包含以下三大類的食物：



穀物類  
(建議多選擇全麥穀類)



魚、肉、蛋及奶類



蔬菜類及水果類

幼兒飲食的份量不宜過多或過少，適量的飲食，培養成定時進食的習慣，均有助身體健康生長。



活力充沛每一天，營養早餐不可少

## 吃出強健的體魄

0-6 歲是大肌肉發展的黃金階段，所有的基礎動作也會在這六年內發展完成。大肌肉的發展模式是循序漸進的，會

先由頭部開始，繼而驅幹和四肢（從大關節至小關節）。故此，要有效地發展手部及腳部的其他功能，我們應關注幼兒的飲食、運動及休息。飲食方面，幼兒需攝取不同的營養素，均衡進食適量及多元化的食物，才能補充身體消耗及滿足身體發展所需，而適量運動能增強身體的抵抗力，配合充足的休息，能促進強健的體格發展。



身體動一動  
(戶外篇)



### 促進骨骼生長

- 奶類、堅果類及海鮮類含有鈣質的食物能促進孩子的骨骼發育生長、強健體魄、預防骨質疏鬆。
- 攝取維生素 C 可以促進腸道對於鈣質的吸收。維生素 C 可以從橙、木瓜、奇異果、蕃茄、西柚、菠蘿等水果中攝取。



衛生防護中心網站  
健康飲食金字塔



### 增強免疫力

- 蔬果含有大量的纖維、維生素、鉀和葉酸，維生素 A 能促進骨骼與組織的發展、增強免疫力，可從胡蘿蔔、菠菜、番薯、南瓜、芒果、西瓜中攝取。



### 肌肉與組織

- 蛋白質是用來幫助身體的肌肉與組織發育。雞蛋除了有豐富的蛋白質以外，還有維生素 B12，而雞肉是動物性食物中蛋白質含量最高的種類之一。



## 靈活的口肌

語言的能力與幼兒口肌發展息息相關，由嬰兒吸啜到幼兒咀嚼的階段，逐步建立唇、舌、頸的口肌能力。

口肌的發展與幼兒進食的經驗和能力也有關係，怎樣從每天膳食中，豐富幼兒咀嚼的經驗，加強口肌能力呢？家長要怎樣適當地預備食物材料呢？



### 幼兒口肌能力弱的進食表現

- ◆ 用餐時間長
- ◆ 有流口水情況
- ◆ 或食物殘留在口腔

### 提升口肌能力的進食建議

**加強咀嚼機會**  
進食水果、肉類保持較大塊，不宜「免治」/打碎，選較硬的蔬菜，如：菜芯、甜豆等。

**加強圓唇及吸啜能力**  
運用飲管進飲質地較稠的食物，如：乳酪、米糊。

### 咀嚼不足易現雙排牙



專家的話

10個小朋友4個有「雙排牙」  
牙醫拆解成因及影響

## 靈巧的雙手

我們在進食時必須使用雙手，一雙靈巧的手，由嬰兒期用手拿食物放入口，及至幼兒期用手操控工具進食，均需要動手。

在培養自行進食的良好飲食習慣上，我們應該選擇合適孩子容易操弄的食具，並把食物切成適合的大小，以製造成功的機會及提升進食的動機。



在自主進食過程中，可以增強幼兒自信心，提高自理能力，鍛煉手指精細動作。



一起動動手

# 飲食與學習

嬰幼兒時期是腦部發育的關鍵時刻，飲食與睡眠對嬰孩同樣重要，隨著嬰幼兒出生的半年後，身體動作發展所需要的能量提高，漸漸不能單靠奶粉，孩子從各類食物中攝取足夠的營養將有助促進腦部發展，從而提升思考、頭腦靈活，自然地日後的學習更能事半功倍。

## 快高長大

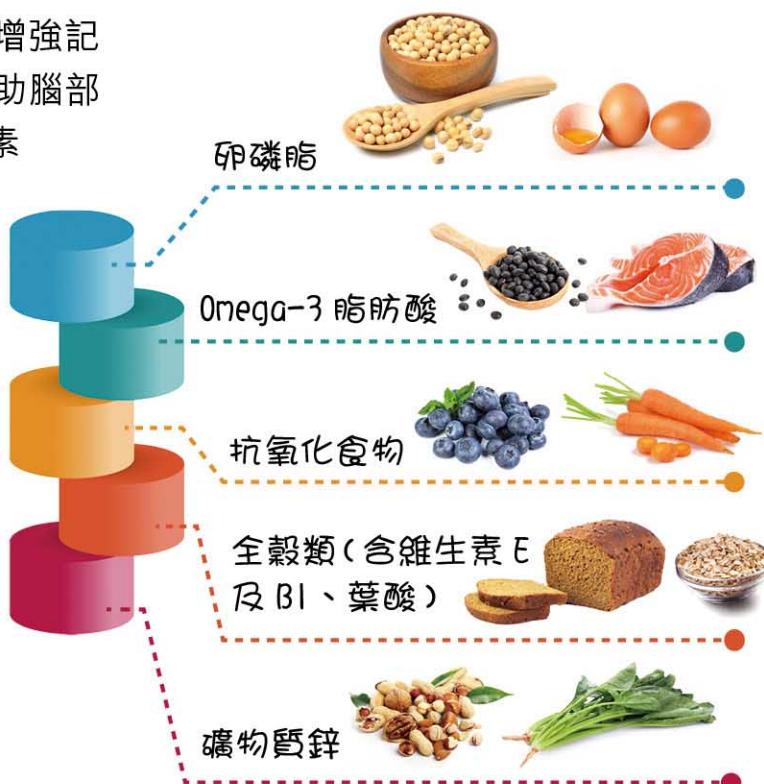


飲食知識圖書介紹



## 吃出專注力和記憶力

想提升幼兒的學習能力，上課時專注，增強記憶力，就要由飲食開始！均衡飲食是幫助腦部發展的重要一環，其中以下五種的營養素對於腦部發育有重要幫助。



# 把握飲食黃金機會

飲食除了讓孩子健康成長，促進社交發展外，家長更可把飲食過程轉化為學習的機會，從食材的購買、處理、烹調和進食的過程中，幫助幼兒認知發展的建立，更有趣和生活化地獲取各種知識、概念、技能及創意。

## 豐富閱讀

較大的幼兒

- 包裝上日期和說明  
食物的文字
- 閱讀食譜、圖書



## 豐富數學概念



- 食物顏色
- 食物 / 包裝的形狀
- 食物的數量
- 物品歸類，如：水果類、肉類…
- 量度：重量、容量…

## 食物



## 豐富詞彙/句子

- 食物名稱
- 食物質感
- 烹食用具名稱
- 餐具名稱
- 唱兒歌
- 故事



## 探究自然科學

- 食物烹調時的變化，如：從液體變固體、顏色轉變…



甜品大製作

# 親子飲食攻略

父母總會希望孩子「吃」得好！想達到這個效果，家長必先成為子女飲食的「幕後主腦」。父母的進食和生活方式均是孩子的學習榜樣，同時父母也會負責孩子吃什麼？與誰吃？何時吃？那兒吃？怎樣吃？等等的安排。現在與大家所分享的飲食攻略，將能協助你逐一破解孩子的種種飲食疑難。首先我們一起了解孩子的心理需要，然後配合實際的行動，從而讓孩子打開健康飲食之門。

## 關係感 (Relatedness)

根據動機理論 (Self-Determination Theory, Deci & Ryan)，兒童其中一大心理需要是與人聯繫及建立正面關係。家長可透過進餐時間多與兒童作正面溝通，例如：多與兒童討論他喜歡的話題及互相分享每日的經歷，建立良好用餐氣氛。當孩子享受其中，便會更有動機來到餐枱上進食。餐後更可安排孩子感興趣的活動，以成為完成餐點的動力。



## 能力感 (Competence)

兒童另一主要心理需要是在能勝任的事情上取得能力感。當兒童認為自己有能力完成某件事情時，即使遇到具有挑戰性的情況，他亦會自發地努力嘗試。家長可在進餐時與孩子共同協商進食的份量，訂立兒童可自行完成的目標（如：自行進食半碗飯）。當兒童認為有具備信心能完成時，成功的機會便因此提升。

## 自主感 (Autonomy)

家長在準備食物時，提供讓兒童參與及作選擇的機會，例如：讓兒童協助準備食材及選擇晚飯的餸菜。在進餐的過程給予充裕時間讓兒童自主地進食，當中家長需要相信兒童有能力知道自己需要進食多少，兒童更可選擇「我食飽了」。

如食量不足，兒童自然會接收到身體給予肌餓的信息，在下一餐自然會進食足夠的食物。反之，在長久缺乏選擇下被強迫進食，兒童甚至會出現厭食情況及建立對抗習慣，加深進食問題，亦增加親子間的磨擦。



# 你的孩子可有以下行爲？



我好肚餓呀，  
想食餅乾。

幼兒在餐前吃過量的零食，正餐就不願進食。



我要食白飯。

幼兒尚未建立對食物的認識及多樣性，偏愛吃白色的食物。



哩度入面有黑色嘅，  
我唔食呀！



幼兒對食物的特點曾有負面的經驗或聯想，較抗拒深色食物。



你煮啲嘢食無味，  
我要食焗豬扒飯。



幼兒習慣吃濃味的外食，只要食物味道稍微淡都不吃。



## 大家是否聽過家長或照顧者跟孩子說過？

樣樣都唔食，唔得呀！  
要全部食晒。

幼兒不願意嘗試新食物，家長以強硬態度要求進食。



日日食飯都食幾個鐘，  
食快啲啦！

幼兒每日吃飯的時間很長，家長變得急躁。



乖，食晒飯，我買玩具車俾你。

家長習慣與幼兒討價還價，反被幼兒利用吃飯來要脅。



照顧者如能明白孩子的需要，以支持的角色及態度回應，有助建立孩子進食不同食物的興趣，與及技能和習慣。



# 讓孩子愉快地進食， 建立孩子良好的飲食習慣。

我哋鍾意食又香又滑嘅炒蛋，  
唔鍾意食乾嚟嚟嘅焗蛋。



## 建立良好的進食經驗

我們可從食物的味道及質感入手，當中配合幼兒的能力及喜好，家長可運用不同的方式烹調新食物，以發掘孩子所喜歡的味道及質感，並增加進食的新鮮感。



食咗啲耐！又攞到污糟  
瀝漏，不如等媽媽餵你。

## 學習放手

有時候家長過度緊張幼兒是否吃得足夠，或因怕弄污衣桌及用餐時間過長，在習慣餵食下孩子便會變得依賴，故家長應學習放手，逐步建立孩子自行進食的習慣，培養自我照顧的能力。

我自己個位食㗎，  
仲有自己嚦餐貝。



## 選擇合適的桌椅及進食工具

在環境許可情況下，家長能為幼兒提供固定及合宜的坐位 / 案椅，又或可先考慮配合孩子能力發展作預備，讓幼兒嘗試使用不同的餐貝進食。

## 讓孩子專心進餐

建議用餐前先關掉電視機和收起所有玩具。讓注意力集中在進餐的過程，令孩子更主動拿食物和餐具自行進食，自然地與家長交流的機會也增加。

食完飯，我再陪你  
一齊玩玩具呀！



老師話食飯要慢慢咬爛  
先至吞，唔可以太急！

## 訂定合理的期望

讓孩子吃得有營養及飽足是每位家長的期望，但家長要按自己孩子的進食能力，如：咀嚼或吞嚥能力，食物的份量，進食的時間，對食物的偏好等，訂定合理的期望，孩子才能養成良好的飲食習慣。

## 肚餓就會想起食物，讓幼兒有 「肚餓」的機會

多與孩子活動身體，如：去公園、跑跳、多步行等，甚或讓孩子協助家務，均能消耗熱量，體力消耗了，自然有進食的意慾。



掃完地都有啲  
肚餓添！



做完運動好肚餓，  
我想食飯呀！

## 讓孩子有參與的機會

孩子天生好奇喜歡探索，多讓孩子有參與的機會，由接觸食物開始，從認識食物來源、購買食材，學習簡單的清洗及煮食技巧，並運用各種感官來探索，藉此擴展對食物和進食的體驗；而透過親子一起準備用餐，更可讓吃飯變成「我們共同的事」，而不只是家長的差事。



齊齊逛超市  
主糧



以下兩個的活動建議，都是家庭日常會做的事情，而藉透過孩子的親身參與，既能增進親子的關係，更能豐富彼此對進食的態度。

### 「齊齊逛超市」

與孩子一起逛超市購買食材，從中可認識食物的原形和名稱，再引導他們用眼睛仔細觀察食物的外觀、顏色，以辨別食物的特徵，用手去輕輕觸摸食物，可感受食物的質感（軟 / 硬、粗 / 滑、輕 / 重），用鼻子去嗅嗅不同食物獨有的味道，從而增進孩子對食物的認知及興趣。



齊齊逛超市  
水果類



### 「親子廚房」

請孩子幫忙備餐，學習簡單的清洗及煮食技巧，如：清洗蔬菜水果、洗米煮飯、撲雞蛋、用手指搣豆、把熟雞柳撕成一絲絲、適當運用安全刀及剪刀，用手搓麵粉糰做麵包或餃子、剝下水果皮或蛋殼……等；讓孩子一起經歷煮食的過程，享受烹調的樂趣，更會樂於嘗試不同食物。



齊齊逛超市  
蔬菜類



你哋睇下，綠色嘅草地好舒服呀！佢哋準備野餐。



## 透過繪本故事 讓幼兒建立良好的飲食習慣

孩子都喜歡閱讀繪本，聆聽故事。透過簡單易明的繪本故事，讓幼兒了解不同的食物來源，增加他們對食物的認識，培養珍惜及欣賞食物的態度，與及均衡飲食的習慣。



親子繪本  
共讀介紹

## 家人陪伴一起進餐 同桌進食

孩子喜歡有家人陪伴一起進餐，在餐桌前，成人多欣賞及感恩桌上的食物及烹調的心思，能吸引幼兒進食的興趣，同時在良好的進食氣氛下，定能增添食慾，吃得開心又愉快，吸收能力自然更佳，謹記家長是孩子的最佳榜樣，孩子看見大人開懷進食，也會引發起進食的動機。

媽媽食菜食得好好味，等我都試吓！

我見到你好鐘意食薯仔，一定係好好味喇！



不同的環境都會影響進食的心情，有時候可以安排不同的地點與孩子進餐，如：親子餐廳、野餐、沙灘，這樣不但可以提升親子關係，更可以增加飲食的興趣。



## 野餐好去處建議

### 佐敦谷公園

網址 : <https://www.lcsd.gov.hk/tc/parks/jvp/index.html>



### 大埔海濱公園

網址 : <https://www.lcsd.gov.hk/tc/parks/tpwp/index.html>



### 添馬公園

網址 : <https://www.lcsd.gov.hk/tc/parks/tp/index.html>



更多野餐地點建議 : <https://events.ohpama.com/85447/>

# 日常之讚賞

幼兒都喜歡被肯定，適當的讚賞不但可以有效提昇幼兒的自信心，更可鼓勵持續良好的行為，藉此培養幼兒良好的習慣和態度。

以下是一些讚賞幼兒飲食表現的例子，家長們平日曾否試過這樣讚賞你的孩子呢？

**描述具體的行為來稱讚幼兒，  
運用具體的讚賞加強幼兒的能力感。**

- 「見到你有努力咬，做得好！」
- 「有食菜，你做得好好！」
- 「欣賞你好努力去擇 / 夾肉。」
- 「鍾意你自己擇飯放入口。」
- 「欣賞你吞晒口入面嘅食物先講嚟。」
- 「今日食飯，坐得好好，無離開位，好專心。」
- 我見你添咗兩次飯，今日啲飯一定好好食啦！
- 你有自己完成午餐，仲會飯後收拾，做得好好啊！



**欣賞幼兒勇於嘗試或在過程中付出努力。  
透過欣賞幼兒樂意踏出一小步，  
讚賞幼兒當下的表現，重視此時此刻。**

- 「好好啊！你今日食咗青豆。感覺係點？」
- 你今日留意到食飯時間，就去洗手，仲自己主動坐喺食飯位置，做好預備。
- 你有將蕃茄嘗試放入口入面，做得好。
- 你會留意自己口乾，又主動飲水，好識得照顧自己。



# 親子廚房樂天倫

新鮮的食物原來蘊藏了許多知識，就讓我們來發掘當中的寶藏，同時透過觀看「親子廚房」的影片後，大家快來動動手，家人一起選購食材及製作，以享受煮食的樂趣，還可品嚐美味的成果。

## 好吃的米飯

- 米的營養價值知多少？
- 米的生長期知多少？



親子廚房  
煮飯仔



### 原粒穀物好處

- 膳食纖維助排便
- 含豐富維生素、礦物質

營養不見了！



李紳《憫農》  
鋤禾日當午  
汗滴禾下土  
誰知盤中餐  
粒粒皆辛苦



## 美味的蕃茄家族

- 大蕃茄和小蕃茄的種類大不同？
- 你可知道世界上最大和最小的蕃�名稱？



親子廚房  
蕃茄湯



## 粟米營養多

- 玉米筍是玉米的小時候，他們的營養價值是一樣嗎？
- 粟米的行數是單數，還是雙數？



親子廚房  
炒粒粒



當你吃粟米條時，可在橫切面數一數，行數永遠是雙行的。

# 唱遊飲食鬆一鬆

飲食有時不一定是直接觸摸、吃入口，才是建立良好愉快的經驗。家長不妨與孩子講一些有關食物的故事又或猜猜食物的謎語，還有美好的食物兒歌陪伴成長。



## 謎語

一串一串掛樹上，  
兄弟姊妹住一塊，  
有紫有紅真漂亮。

白白胖胖，  
四四方方。

彎彎像月亮，  
短短像黃瓜，  
少時穿綠衣，  
長大換黃衣。

紅紅臉蛋像蘋果，  
切開裡面汁兒多。  
生吃熟食都可以，  
酸酸甜甜就是我。

白白身子圓溜溜，  
樣子像個乒乓球，  
放在鍋裡煮一煮，  
全家吃它過十五。

## 謎底：



提子



豆腐



香蕉



番茄



湯圓

## 食物歌

鷄蛋營養高，  
蔬菜味道好，  
水果天天吃，  
大家身體好。

## 我要健康

蔬菜水果味道好。  
鷄蛋魚肉營養高，  
多吃有益的食物，  
身體長高又強壯。

## 蔬菜

蕃茄豆腐小白菜，  
紅白蘿蔔真可愛，  
又有營養又好吃，  
常吃蔬菜身體壯。

## 兒歌

### 小雞蛋

小雞蛋，站不穩，  
煮一煮，炒一炒，  
鷄蛋美味香噴噴。

### 紅蘿蔔

紅蘿蔔，綠青菜，  
紅紅綠綠真可愛。  
吃蘿蔔，吃青菜，  
臉兒紅紅人人愛。

## 開飯了

飯前先洗手，飯後要漱口，  
脆脆的黃瓜，香香的雞塊，  
細細嚼慢慢嚥，一次吃完最新鮮。

# 飲食康樂棋

我們設計了一套「飲食康樂棋」，讓親子在輕鬆的遊戲中，一起經歷一個有趣又美味的歷程，從而豐富大家對進食健康小食的實踐。

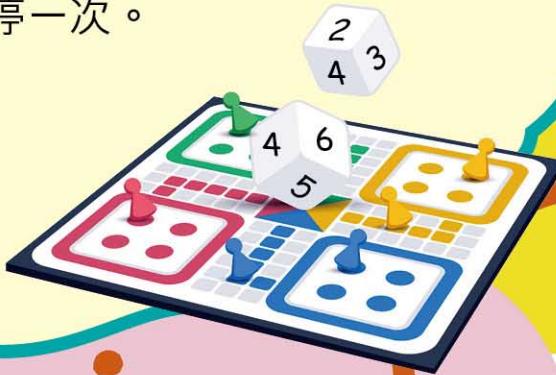
## 溫馨提示：

1. 請剪出附件中的骰子及棋子，先沿摺線摺好，再貼成立體的骰子及棋子。（另可自選喜歡的物品作為棋子）。
2. 每次進行「康樂棋」前，請先預備以下五類小食各一款及清水。（建議親子搜購）
  - 穀物類，如：麥包、蕃薯…
  - 水果類，如：提子、藍莓、香蕉…
  - 蔬菜類，如：小蘿蔔、青瓜、原味紫菜…
  - 堅果類，如：花生、合桃、開心果…
  - 奶類，如：芝士、乳酪…

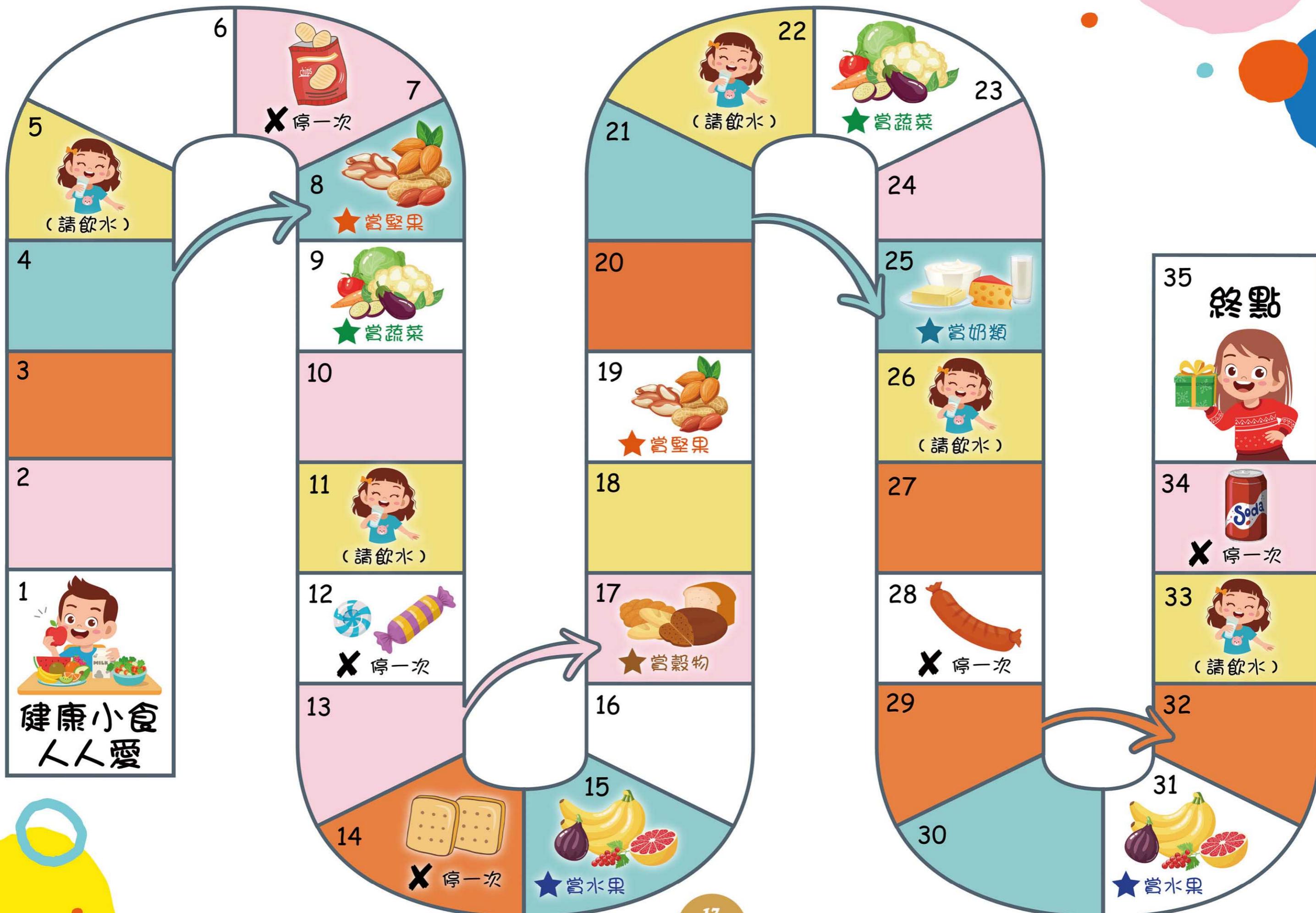


## 飲食康樂棋玩法

1. 家長與幼兒各選取一款喜愛的棋子，放在起點。
2. 大家輪流擲骰子，按擲出的數字決定棋子前進的格數，不同格子上有不同的指示，如：賞吃堅果、請飲水等，當棋子行至該格，便可吃堅果 / 飲水，還有箭咀可帶領你前進多格！
3. 當停在不健康小食的格，便要暫停一次。
4. 看誰先到達終點便完成遊戲。



# 飲食康樂棋



# 找找看水果



水果大不同

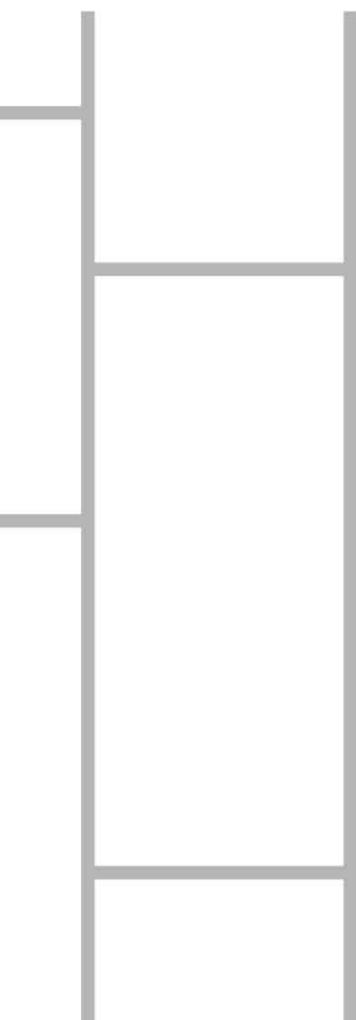
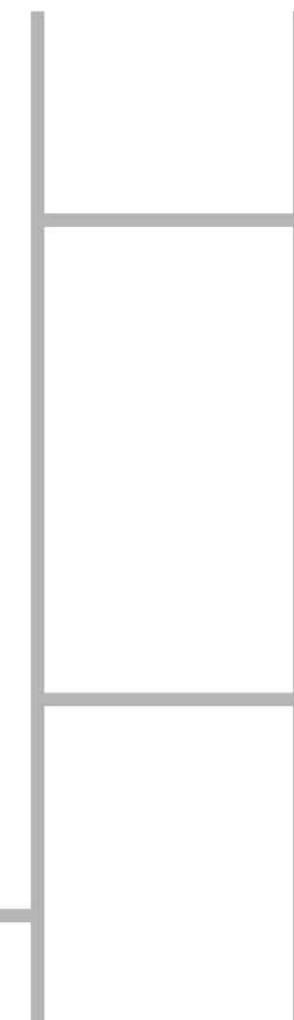
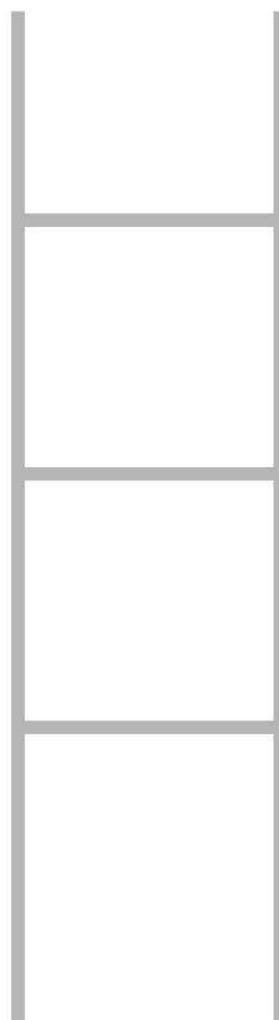
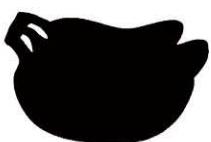
水果營養價值高，膳食纖維有助促進消化正常，在平日的生活中，家長可為幼兒設立定時進食水果或培養以水果作為茶點小食的習慣。

你的孩子有吃以下水果嗎？

大家來畫畫「鬼腳」，找找看，看看是甚麼水果？

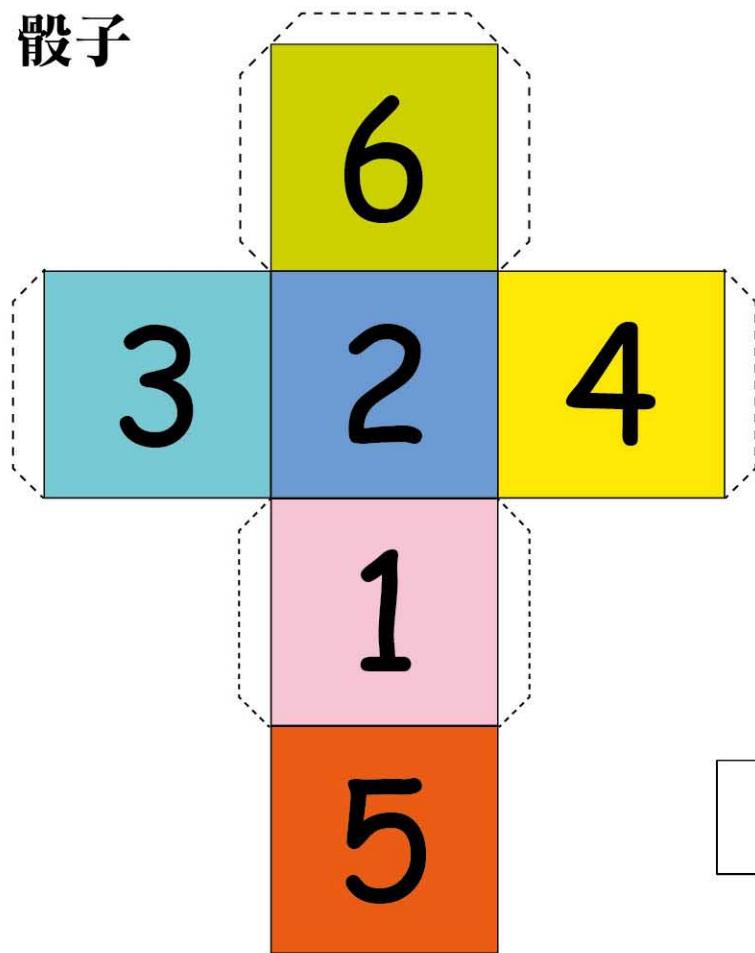
## 遊戲玩法：

選定其中一種黑影的食物，沿直線往下走，當遇到橫線，便要沿橫線走到鄰近的直線，再向下走。如此經過一段曲曲折折的路徑，最後到達了最下處，就可以找到答案。

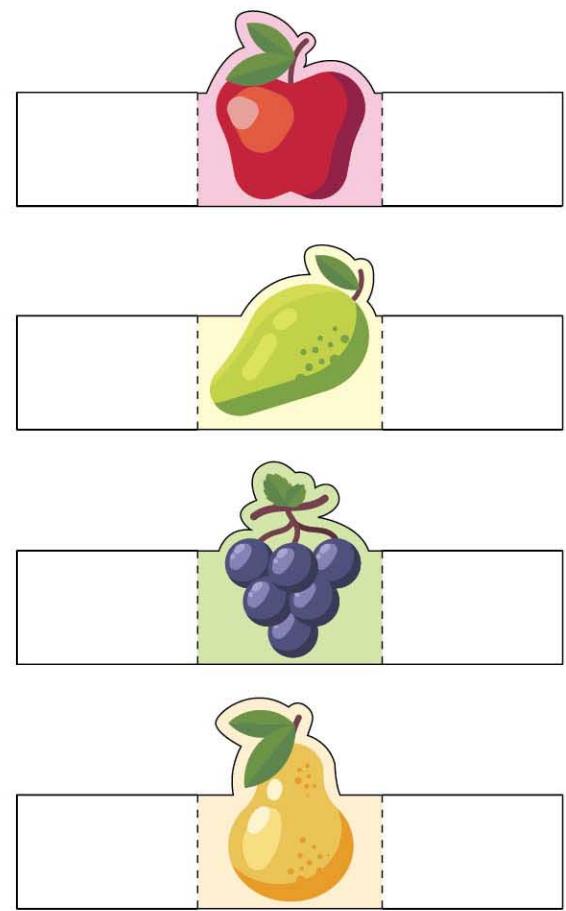


# 骰子設計及棋子

骰子



棋子





出 版：東華三院社會服務科幼兒服務

顧 問：黃佩麗

編 輯：陳麗娟、胡瑛琪、楊淑寬、何麗英、周淑梅

工作團隊：劉詠琴、呂婉玲、布秀芝、金嬉汶、鄭保盈、陳詠琳、  
韓智寧、陳億玲

專業諮詢：  
陳曉筠 教育心理學家  
陳佩華 言語治療師  
賴凱茵 職業治療師  
陳綺汶 物理治療師

出版日期：二零二一年十二月版