

社區托兒服務的飲食照顧

劉 嫻

目前在第三波時代的衝擊下，衍生了許多以往農業社會較少發生的問題與需求，其中由於核心家庭的發展，人口集中都市，職業婦女激增，子女的撫育問題，已為目前雙生家庭，最關切的課題。家庭保母、育嬰中心、托兒所等應運而生，替代部分父母育兒的責任，而其品質與服務，即為大家最關切的主題。

孩子們的早期發展，是其個人智能、身體、情緒、社會化行為的基礎形成階段，營養學上有句名言：你就是你所吃的（You are what you eat），所以發展的基本需要，就是適當的飲食，我們來共同探討一下社區托兒服務者，該具備的一些營養知識。

嬰兒奶粉沖泡餵食需知

母乳是嬰兒最好的食物，母體生產後幾天內所分泌的乳汁，成分濃稠但量少，稱為初乳，其中抗體含量較多，可防止新生兒發生嚴重下痢，並增加其抵抗力，但若母親須上班，要將嬰兒交給家庭保母，親戚或育嬰中心，這時嬰兒奶粉的選擇、沖調、及如何哺育，就是必須的知識。

選擇良好新鮮的嬰兒奶粉，價錢貴的並不表示品質一定佳，並且一定要注意奶粉罐上所標示的成分及製造日期，嬰兒的適應性也是考量的因素之一。沖

調奶粉，水的溫度，絕對不可以用剛滾的開水，最好用溫水，不燙舌頭的開水來沖，餵奶器具應先煮沸消毒後才可使用，至於濃度與餵奶次數，可依照奶粉罐上說明之濃度沖調，而其次數與量，則需依嬰兒的食慾做調整，不必一定要勉強嬰兒吃奶，因為只有嬰兒本身才知道吃飽了沒，罐上的餵食表僅供參考。在嬰兒期前三個月內，人工哺育以嬰兒奶粉最好，不可以鮮奶、全脂奶粉、豆漿等替代，不需添加任何不必要的食物，如發現糞便不正常時，應該請教小兒科醫生。

代奶粉和煉乳不能代替奶粉，煉乳中糖量太高，代奶粉需加入牛奶中餵食四個月以上的嬰兒，但對三個月以下的嬰兒不適用。

餵奶後記得將嬰兒背輕拍，等吐出一些空氣才可放入床上，因嬰兒吸奶過程中，可能會吸入過多的空氣，必須要拍出不致使他不舒服或吐奶。在餵奶間隔期間，若嬰兒醒來或哭鬧，可以餵白開水，切勿太早給蜂蜜水、果汁等東西，尤其蜂蜜，美國小兒科學會建議勿給一歲以下小孩飲用，因在蜂蜜的處理過程中，可能污染臘腸桿菌，小孩沒抵抗力，所以請特別小心。

藥物使用常識

鄉下的老人家們，有時喜歡餵剛生下嬰兒黃連、珍珠粉等中藥，非常危險，據檢驗報告，許多市售不知名中、草藥有的含有超量的重金屬，絕不可隨意給嬰兒服用。

至於小孩常見感冒、腹瀉等問題，一定要去看醫生，按時服藥及經常餵白開水，若有輕微痙攣情況，也不可去收驚等地方，絕對要查出根源才是。總之，不可隨便餵嬰兒任何除食物之外的東西，以策安全。

副食品添加

隨著嬰兒成長的需要，可從第四個月開始，添加副食品，自第五、六個月應漸離母乳或嬰兒奶粉，改用牛乳代替。其原則如下：

一、剛開始餵，必須以易消化、不易發生過敏的食物如米粉、米糊、或麥糊，並且由少量開始，看嬰兒反應、大便情況，決定是否繼續餵食、或量的控制。

二、對一種新的食物適應沒過敏反應後，再加另一種食物，每一種新添加食物開始時少量，再逐漸增加量、濃度及種類，並且以多種類食物輪流餵食。

三、添加新食物後，觀察一切情況正常後才可添加另一種食物，否則應馬上停止。

衛生署建議「副食品添加表」如下所示。

幼兒期飲食

幼兒是指一歲至六歲的孩子，這段時期的成長，沒有像嬰兒那麼快，但卻身是身心發展奠基非常重要的時期，這時的孩子，已漸漸要學習獨立，受托兒服務者也必須適應這時孩子的需要，給予自己食用食物的訓練與餐桌禮儀的教導。

月齡	食	物	種	類
三~一	母乳或嬰兒奶粉			
六~四	母乳或牛乳		麥糊或米糊 茶匙	青菜湯 果汁
九~七	1. 母乳改喝牛奶 2. 蛋黃泥 3. 豆腐 4. 豆腐塊	1. 魚或肉或肝泥 2. 魚鬆或肉鬆 3. 魚鬆或肉鬆 4. 魚鬆或肉鬆	1. 稀飯或麵條 2. 或麵線 3. 吐司麵包 4. 米糊或麥糊	1. 青菜湯或青菜泥 2. 果汁或果泥
二十~十	1. 母乳改喝牛奶 2. 蒸全蛋 3. 豆腐 4. 豆腐塊	1. 魚或肉或肝泥 2. 魚鬆或肉鬆 3. 魚鬆或肉鬆 4. 魚鬆或肉鬆	1. 稀飯或麵條 2. 或麵線 3. 乾飯 4. 吐司麵包 5. 米糊或麥糊	1. 果汁或果泥 2. 四湯匙

並且幫助孩子養成定時定量、不偏食的飲食習慣，給幼兒準備食物，請注意下列重點：

一、調味料以清淡為主，只加少許糖或鹽即可，不要加味精、辛香料，不以大人的口味，而以孩子的適應接受性為準。

表一 建議嬰幼兒每日營養素食取量表

營養素(單位)	0月~2月	2月~6月	6月~12月	1~3歲	4~6歲
熱量(卡)	120×公斤	110×公斤	100×公斤	1,200	1,550
蛋白質(克)	3.0×公斤	2.7×公斤	2.5×公斤	30	40
鈣(毫克)	400	400	500	500	500
磷(毫克)	250	250	330	500	500
鐵(毫克)	6	7	7	8	8
碘(微克)	25	35	45	65	80
維生素A(國際單位)	1,400	1,400	1,400	2,500	3,000
維生素D(微克)	10	10	10	10	10
維生素E(毫克)	3	3	4	5	6
維生素B ₁ (毫克)	0.3	0.4	0.4	0.6	0.8
維生素B ₂ (毫克)	0.3	0.4	0.5	0.7	0.8
維生素B ₆ (毫克)	0.3	0.3	0.5	0.8	1.1
維生素B ₁₂ (微克)	0.5	0.5	1.5	2.0	2.5
菸鹼酸(毫克)	4	5	6	8	10
葉酸(微克)	40	40	60	100	200
維生素C(微克)	35	35	35	45	45

(行政院衛生署民國六十九年修定)

二、講求營養並在型態及烹調方面多做變化，有時為引起幼兒食慾，亦可改變餐具。

三、餵食器具要適合幼兒吞嚥、使用，並且要注意衛生及易引起不良後果的餐具，如顏色鮮艷的陶瓷器皿，請勿使用。

四、勿強迫或給予太多食物，以適量為原則。

五、大人不可表現出對任何食物的喜厭表情，以免影響幼兒，或造成他們偏食的習慣。

六、調製幼兒的食物，最好以新鮮、衛生為前提，儘量不給一些加工食品。

七、一些不易吞嚥的食物如花生、胡桃、葡萄干等，要小心給與，以免引起氣管阻塞甚或窒息。

八、新鮮蔬菜、水果不可少，以預防幼兒便秘或腸道的問題。

九、每天一個蛋、二杯牛奶不可少。

衛生署建議嬰幼兒營養素食取量表如上所示。

結語

嬰幼兒的營養狀況，對於他的活動、情緒及發育，都有重大影響，一個營養好的孩子，不一定要白白胖胖，虛胖並不好，但有結實的身體，骨骼、牙齒發育健全，身高體重增加合於標準，他也一定精力充沛、活潑可愛，不容易生病，即使生病復原時間較快，並且智力發展較好，聰明健康的孩子，不但人見人愛，而且是國家未來的希望，可見托兒照顧者是我們最重要的服務，在此也致上我最誠摯的敬意。

〔本文作者任職行政院衛生署食品衛生處〕