



## 兒童提升營養智商 不再過胖或過瘦

在父母心目中，子女永遠重要。爲了他們的將來，總希望加強孩子們各方面的智能。然而有一種智能，一直被受忽略，是甚麼？正是營養智商（Nutrition Quotient, NQ）。可知道，NQ 愈高的兒童，過胖或過瘦的機會少之又少。

營養智商高的兒童，了解營養素對身體的種種好處，並實踐多元化飲食模式，吸收更全面營養，提升學習效率，激發潛能，健康地成長。反之營養智商不足，可能有過肥或過瘦的問題，身爲家長的責無旁貸。

**聖雅各福群會**營養顧問及膳食服務經理兼高級營養師黃綺雯表示，傳統上很多人或認爲肥嘟嘟的兒童最可愛，所以任由小朋友想吃就吃，又經常給予零食，攝取熱量過多，自會肥胖。更有些家長主觀以爲兒童年紀小無懼三高，自己不宜吃的卻可讓他們吃，都是不正確的觀念，容易導致兒童營養吸收不均衡。

另有一些家長因着緊子女過胖，嚴厲控制其進食量，可是又未掌握如何讓子女吃得健康，有機會令到兒童進食不足，出現過瘦。「家中日常的飲食習慣和子女的個性也影響營養的攝取。有些兒童習慣進食某些食物或烹調方法，只對該等食物有信心，樂於進食。若然到一個新地方或嘗試新菜式（如學校午膳），可能會抗拒自己從未吃過或不熟悉的食物。若回家後又未能補充，一日少吃一餐的話，熱量和營養的吸收減少，久而久之，體重變得過輕。」

### 營養不均 影響發育

家長認識兒童的營養需要，有助預防子女過重或過輕。例如一位 6 至 12 歲兒童按均衡飲食金字塔進食，需要最多的是五穀類，隨後是生果類和蔬菜類，接下的有肉、魚、豆類、蛋和奶類品，而油、鹽、糖應吃最少。一般而言，兒童所需的五穀類、肉類分量與成年人（尤其女性）相近，只要做到便可滿足基本營養需要。但每個人的活動量、身體大小有不同，如嚴格來說，可能需要作一些飲食調節。

另外，一些營養價值不高，但熱量很高的零食，例如：糖果、雪糕、薯片、薯條等煎炸食物，含有油份、糖份及不同的調味料，鈉質含量偏高，妨礙兒童成長，假若經常進食高鈉質的食物，更會增加鈣質的流失，影響兒童骨骼的成長。

別以爲過胖等於營養過盛，肥胖兒童也有機會貧血、骨質密度偏低，這與個人飲食習慣有關，例如日常飲食以高熱量食物爲主，少吃含鈣質、鐵質等食物。「要了解子女爲何肥胖？肥在脂肪還是肌肉？家長必須了解其飲食是否均衡，以及有沒有吃零食的習慣。」

### 家長指引 正確飲食

家長做好榜樣，注重均衡飲食，子女易受到感染。「要教育兒童認識每種食物的好處，對身體有何影響。『健康』一詞對兒童來說很空泛，但他們在意同齡朋友較自己高和大隻，家長可藉此說：『你不吃飯餐，就阻礙快高長大。』、『早上不吃早餐，就會影響學習，讀書就不夠聰明。』兒童便較容易明白均衡飲食對自己有何幫助。」

又如兒童有排便問題，感到困擾，家長可鼓勵他們多進食蔬菜生果，攝取更多的纖維，使便秘問題得到解決，當兒童有了這些正面經驗，日後會自動自覺多吃蔬果。父母亦可從另一個角度入手，鼓勵兒童戒掉想吃便吃的習慣，還要學會忍口，例如煎炸食物會增加排便困難，可提醒兒童避免不良飲食習慣。

她又表示，想鼓勵兒童吃得健康，在製作食物時可以花點心思。例如，與兒童一起購買食材，讓他們有份參與選擇健康食材的過程，增加對食材的興趣及認知。親子可一起烹調、了解健康的烹煮方法，亦要注意餸菜的賣相和配搭，色彩愈豐富、形狀愈有趣



，甚至餐具較別致，都有助提升兒童樂於進食的興趣。

#### 兒童每天營養需要量

1 至 3 歲：五穀類（如 1 至 2 中型碗飯）；生果半個至 1 個、瓜類 2 至 4 兩（80 克至 160 克）；1 至 2 兩肉（40 克至 80 克）；2 至 3 杯奶及奶品類。

3 至 6 歲：五穀類（如 2 至 3 中型碗飯）；生果 1 個、蔬菜或瓜類 4 至 6 兩（160 克至 240 克）；2 至 3 兩肉（80 克至 120 克）；2 至 3 杯奶及奶品類。

6 至 12 歲：五穀類（如 3 至 4 中型碗飯）；生果 1 至 2 個、蔬菜或瓜類 4 至 6 兩（160 克至 240 克）；3 至 5 兩肉（120 克至 200 克）；2 杯奶及奶品類。

#### 各類食物的功用

五穀類：包括飯、粉、麵、麵包、餅乾、麥片等；含豐富澱粉質，少量維他命 B 雜及植物性蛋白質，供給能量，全麥類含高纖維素。

蔬果類：含豐富維他命 A、C 及各種礦物質、纖維素，能增強身體抵抗力，維持細胞和人體的正常機能，防止便秘。

肉類：包括牛、豬、羊、家禽、魚、蛋類。含豐富蛋白質、鐵質、維他命 B 雜。構成體內各組織，以供生長及修補細胞，補充體內新陳代謝之需，供給熱能。

奶及奶品類：含豐富蛋白質、鈣質、磷質及維他命 B2。維持牙齒、骨骼健康。宜選擇低脂或脫脂奶，避免使用煉奶。

#### 智叻 NQ 工作坊

註冊營養師由主題食物出發，配合互動體適能遊戲，刺激五官，啟發多元智能，學習不同詞彙，讓孩子對食物產生興趣，並改善偏食習慣。

日期：8 月 9、16、23、30 日（六）

時間：10:30am-12nn

地點：灣仔石水渠街 85 號 9 樓 903 室

費用：\$800

對象：幼稚園至小二學生（建議由一位家長陪同學生出席）

查詢及報名：2831 3254（[聖雅各福群會](#)）

網址：[sjsdiet.sjs.org.hk](http://sjsdiet.sjs.org.hk)





### 智叻 NQ 工作坊

註冊營養師由主題食物出發，配合互動體適能遊戲，刺激五官，啟發多元智能，學習不同詞彙，讓孩子對食物產生興趣，並改善偏食習慣。  
日期：8月9、16、23、30日(六) 時間：10:30am-12nn  
地點：灣仔石水渠街85號9樓903室 費用：\$800  
對象：幼稚園至小二學生(建議由一位家長陪同學生出席)  
查詢及報名：2831 3254 (聖雅各福群會)  
網址：sjsdiet.sjs.org.hk



# 醫健營

# 兒童提升營養智商 不再過胖或過瘦

營養師高的兒童，了解營養素對身體的種種好處，並實踐多元化飲食模式，吸收更全面的營養，提升營養效率，激發潛能，健康地成長。反之，營養智商不足，可能有過肥或過瘦的問題，身為家長的，真無旁貸。

聖雅各福群會營養顧問及膳食服務經理兼高級營養師黃綺雯表示，傳統上很多人或認為肥嘟嘟的兒童最可愛，所以任由小朋友想吃就吃，又經常給予零食，攝取熱量過多，自會肥胖。更有些家長主觀以為兒童年紀小無懼三高，自己不宜吃的卻可讓他們吃，都是不正確的觀念，容易導致兒童營養吸收不均。

另有一些家長因著緊子女過胖，嚴厲控制其進食量，可是又未掌握如何讓子女吃得健康，有機會令到兒童進食不足，出現過瘦。「家中日常的飲食習慣和子女的個性也影響營養的攝取。有些兒童習慣進食某些食物或烹調方法，只對該等食物有信心，樂於進食。若然到一個新地方或嘗試新菜式(如學校午餐)，可能會抗拒自己從未吃過或不熟悉的食物。若回家後又未能補充，一日少吃一餐的話，熱量和營養的吸收減少，久而久之，體重變得過輕。」

### 營養不均 影響發育

家長認識兒童的營養需要，有助預防子女過重或過輕。例如一位6至12歲兒童按均衡飲食金字塔進食，需要最多的是五穀類，隨後是生果類和蔬菜類，接下的有肉、魚、豆類、蛋和奶類，而油、鹽、糖應吃最少。一般而言，兒童所需的五穀類、肉類分量與成年人(尤其女性)相近，只要做到便可滿足基本營養需要。但每個人的活動量、身體大小有不同，如嚴格來說，可能需要作一些飲食調節。

另外，一些營養價值不高，但熱量很高的零食，例如：糖果、雪糕、薯片、薯條等油炸食物，含有油份、鹽份及不同的調味料，鈉含量偏高，妨礙兒童成長，假若經常進食高鈉的食物，更會增加鈉質的流失，影響兒童骨骼的成長。

別以為過胖等於營養過盛，肥胖兒童也有機會貧血、骨質密度偏低，這與個人飲食習慣有關，例如日常飲食以高熱量食物為主，少吃含鈣質、優質蛋白質。一要了解子女為何肥胖?肥在脂肪還是肌肉?家長必須了解其飲食是否均衡，以及有沒有吃零食的習慣。

撰文：何寶華  
攝影：陳偉能  
編輯：周美婷  
美術：王偉忠



為了他們的將來，總希望加強孩子們各方面的智能。然而有一種智能，一直被忽視，是甚麼?正是營養智商(Nutrition Quotient, NQ)。您可知，NQ最高的兒童，過胖或過瘦的機會少之又少。

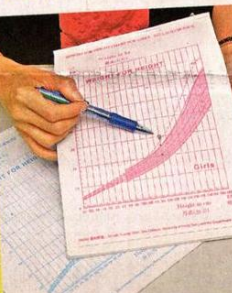
在父母心目中，子女永遠最重要。但有一種智能，一直被忽視，是甚麼?正是營養智商(Nutrition Quotient, NQ)。您可知，NQ最高的兒童，過胖或過瘦的機會少之又少。

家長做好榜樣，注重均衡飲食，子女易受到感染。「要教育兒童認識每種食物的好處，對身體有何影響。『健康』一詞對兒童來說很空泛，但他們在意同齡朋友較自己高和大隻，家長可藉此說：『你不吃晚餐，就阻礙你長高大。』」「早上不吃早餐，就會影響學習，讀書就不夠聰明。兒童便容易明白均衡飲食對自己有幫助。」

又如兒童有排便問題，感到困擾，家長可鼓勵他們多進食蔬菜生果，攝取更多的纖維，使便秘問題得到解決。當兒童有了這些正面經驗，日後會自動自覺多吃蔬菜。父母亦可從另一個角度入手，鼓勵兒童戒掉想吃的習慣，還要學會忍口，例如煎炸食物會增加排便困難，可提醒兒童避免不良飲食習慣。

她又表示，想鼓勵兒童吃得健康，在製作食物時可以花點心思。例如，與兒童一起購買食材，讓他們有份參與選擇健康食材的過程，增加對食材的興趣及認知。親子可一起烹調，了解健康的烹調方法，亦要注意蔬菜的賣相和配搭，色彩愈豐富，形狀愈有趣，甚至餐具較別致，都有助提升兒童樂於進食的興趣。

### 家長指引 正確飲食



- #### 兒童每天營養需要量
- 1至3歲：五穀類(如1至2中型碗飯)；生果半個至1個、瓜類2至4兩(80克至160克)；1至2兩肉(40克至80克)；2至3杯奶及奶品類。
  - 3至6歲：五穀類(如2至3中型碗飯)；生果1個、蔬菜或瓜類4至6兩(160克至240克)；2至3兩肉(80克至120克)；2至3杯奶及奶品類。
  - 6至12歲：五穀類(如3至4中型碗飯)；生果1至2個、蔬菜或瓜類4至6兩(160克至240克)；3至5兩肉(120克至200克)；2杯奶及奶品類。



不同的生果有不同味道及營養素，都是健康知識基礎，小朋友需要多了解。

### 各類食物的功用

五穀類：包括飯、粉、麵、麵包、餅乾、麥片等；含豐富澱粉質，少量維他命B群及植物性蛋白質，供給能量，全麥類含高纖維素。

蔬果類：含豐富維他命A、C及各種礦物質、纖維素，能增強身體抵抗力，維持細胞和人體的正常機能，防止便秘。

肉類：包括牛、豬、羊、家禽、魚、蛋類。含豐富蛋白質、鐵質、維他命B群。構成體內各組織，以供生長及修補細胞，補充體內新陳代謝之需，供給熱能。

奶及奶品類：含豐富蛋白質、鈣質、磷質及維他命B2。維持牙齒、骨骼健康。宜選擇低脂或脫脂奶，避免使用煉奶。

黃綺雯表示，兒童正餐吃得得好，營養夠均衡。如果除正餐外還要吃零食，既增加熱量又會影響吃正餐的胃口，影響營養吸收。

家長們可以善用小小的工具，製作造型可愛健康美味的食物，增加小朋友進食的趣味性。