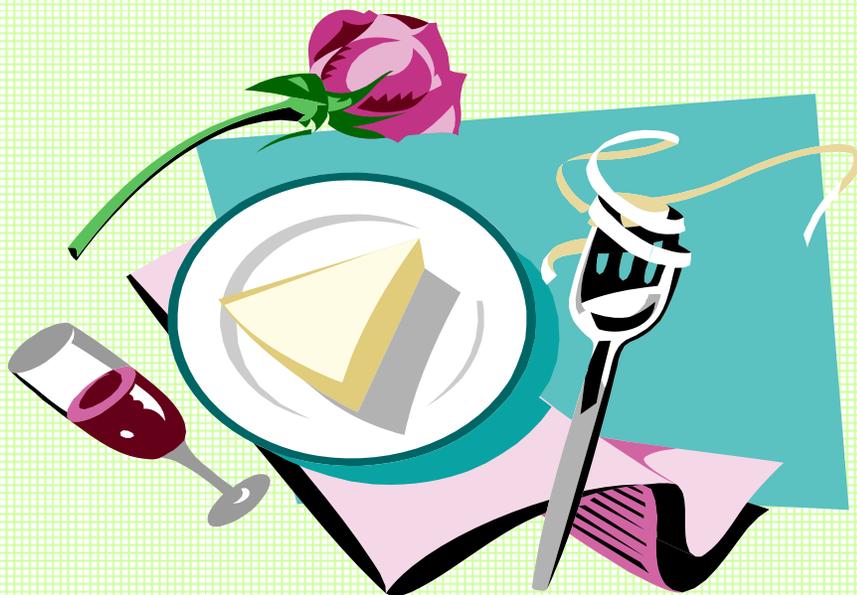




# 幼兒期的營養需求



臺北市立聯合醫院  
TAIPEI CITY HOSPITAL

台北市立聯合醫院仁愛院區

張惠萍主任

仁愛院區張惠萍主任



# 幼兒期的營養需求

**生長**：指身體各部分及器官在形態上的增大和重量的增加或組織細胞在數量上的增多。主要表現為體形增大和體重增加的量變過程。

**發育**：指組織器官在結構和功能上的分化和達到成熟，包括心理、智力與體能的發展，是一個質變的過程。



# 幼兒期的營養需求

## 營養與細胞發展的關係：

人腦的發育大約完成於學齡前期，從胎兒期5個月開始，細胞的分化即非常旺盛，至**3~4歲**時髓鞘形成，腦細胞的生長才算完成，此時腦重量約為成人時的**80%**，**5歲**時為成人的**90%**，**6歲**以後腦細胞生長速度漸漸減慢，細胞數目之增加也很有限。



# 幼兒期的營養需求

評估生長發育的指標：

身高體重是衡量幼童生長發育最簡單的指標。

生長發育的速度並不是隨著年齡增長而直線上

升，而是時快時慢，呈波浪式上升，可參考『

生長曲線圖』。



# 幼兒期的營養需求

評估生長發育的指標：

小孩的生長曲線如果**沿著曲線進行**，就表示其生長是正常的，但是，如果生長曲線在一段時間中，**向上或各下跨過兩條曲線**就要特別注意了，**向上跨越**可能是肥胖的開始，而**向下降落**，可能代表**營養不良或某些疾病所致**。



# 幼兒期的熱量需求

## 熱量的需要：

1. 基礎代謝的消耗：年齡越小基礎代謝率越高。3歲以後，一般男生高於女生，肌肉多的較脂肪多的基礎代謝率高。
2. 生長發育的需要：因生長發育旺盛，所需能量特別多，一般約佔總熱量的15%。
3. 活動消耗的能量：個體差異大。



# 幼兒期即應預防熱量攝取超過需求

肥胖兒的超重問題對健康構成威脅，因為童年期的肥胖往往會導致成年期肥胖，進而帶來心臟疾病與糖尿病等問題。



# 幼兒期的蛋白質需求

1.蛋白質是人體重要的『**建築**』材料

2.人體蛋白質每日處於**動態平衡**中

--修補組織

--肌肉更新

--腸黏膜更新

--生長所需



# 幼兒期蛋白質攝取若超過需求

1. 增加腎臟負荷

2. 增加鈣的流失



# 幼兒期的脂質需求

1. 脂肪是體內能量的儲存方式
2. 提供必需脂肪酸
3. 促進脂溶性維生素吸收



# 幼兒期的脂肪攝取超過需求

1.肥胖

2.高血脂症、心血管疾病

# 幼兒期的營養需求

## 醣類的需要：

1. 是最經濟的熱量來源
2. 應多選用多醣類。
3. 適度給予含糖點心，建議每日糖量(含水果的糖份)勿超過10%總熱量。
4. 甜食可使血糖快速上升，飽食中樞興奮，抑制食慾，且易造成齲齒。





# 幼兒期的營養需求

## 鈣的需要：

1. 鈣是建造骨骼的主要成份。
2. 骨骼中的鈣質不斷在更新，幼兒骨骼約每1~2年更新一次，以後隨年齡的增長而減慢。
3. 維持心臟正常搏動、肌肉收縮、神經興奮的傳導、血液凝固等作用。



# 幼兒期的營養需求

## 維生素A的需要：

1. 維護正常視力。
2. 維持黏膜上皮細胞的健康。
3. 促進正常的生長發育—缺乏時，骨骼鈣化不良，肝臟中胺基酸合成蛋白質速度減慢。

仁愛院區張惠萍主任

# 幼兒期的營養需求

## 維生素B1的需要：

1. 能量代謝所需之輔酶。
2. 精白米麵比一般雜糧中的維生素B1減少3~4倍。
3. 每週應增加1~2次雜糧。





# 幼兒期的營養需求

## 維生素B2的需要：

1. 能量代謝所需之輔酶。
2. 維護正常視力。
3. 正常的生長發育。



# 幼兒期的營養需求

## 維生素C的需要：

1. 幫助鈣、鐵質的吸收。
2. 形成膠原、幫助傷口癒合。
3. 增加抗體生成，提高免疫力。
4. 應克服幼兒偏食不喜歡吃蔬菜水果的習慣。



# 幼兒期的營養需求

國人膳食營養素參考攝取量  
(Dietary Reference Intakes, DRIs)



行政院衛生署於中華民國九十一年修定



# 幼兒期的營養需求

營養素 年齡	身高 公分	體重 公斤	熱量 大卡	蛋白質 公克	鈣 毫克	磷 毫克	鎂 毫克	碘 微克	鐵 毫克	氟 毫克	硒 微克
1歲~	90	12.3		20	500	400	80	65	10	0.7	20
(稍低)			1050								
(適度)			1200								
4歲~	110	19		30	600	500	120	90	10	1	25
(稍低)			男1450 女1300								
(適度)			男1650 女1450								



# 幼兒期的營養需求

營養素 年齡	維生素A 微克	維生素C 毫克	維生素D 微克	維生素E 毫克	維生素B1 毫克	維生素B2 毫克	維生素B6 毫克	維生素B <sub>12</sub> 微克	菸鹼 素 毫克	葉酸 微克	泛酸 毫克	生物 素 微克
1歲~	400	40	5	5			0.5	0.9		150	2.0	8.5
(稍低)					0.5	0.6			7			
(適度)					0.6	0.7			8			
4歲~	400	50	5	6			0.7	1.2		200	2.5	12
(稍低)					0.7	男0.8 女0.7			男10 女9			
(適度)					男0.8 女0.7	男0.9 女0.8			男11 女10			

仁愛院區張惠萍主任



# 幼兒期的營養需求

行政院衛生署--幼兒期每日飲食指南

食物\年齡		1-3歲	4-6歲
奶(牛奶)		2杯	2杯
蛋		1個	1個
豆類(豆腐)		1/3塊	1/2塊
魚		1/3兩	1/2兩
肉		1/3兩	1/2兩
五穀(米飯)		1-1.5碗	1.5-2碗
油脂		1湯匙	1.5湯匙
蔬菜	深綠色或深黃紅色	1兩	1.5兩
	其他	1兩	1.5兩
水果		1/3-1個	1/2-1個



# 幼兒期的營養需求

依據行政院衛生署—國人營養素攝取參考量

食物\年齡		1-3歲	4-6歲
奶(牛奶)		2杯	2杯
蛋		1個	1個
豆類(豆腐)		1/3塊	1/2塊
魚		1/3兩	1/2兩
肉		1/3兩	1/2兩
五穀(米飯)		1.5~2碗	2~3碗
油脂		1湯匙	1.5湯匙
蔬菜	深綠色或深黃紅色	1/2份	1份
	其他	1/2份	1份
水果		1份	1~2份