

# 臺北市托嬰教養資訊刊物

臺北市政府社會局委託國立臺北護理健康大學編製

## 零食可以代替正餐吃嗎？



### 【小故事】

最近，1歲半的小宇在托嬰中心裡都不太喜歡吃飯。托育人員與小宇的爸爸媽媽討論這問題，得知，小宇在家中不吃飯時，爸媽擔心孩子營養不夠，總會以點心之零食替代正餐。爸媽認為不論正餐或點心都是食物，並且堅持「不論是什麼食物，孩子喜歡最重要」，因為，能吃點零食，總比什麼都不吃好吧？不過，只要孩子不吃飯時，爸媽就拿零食補充熱量，合宜嗎？是否真的可以代替正餐呢？如果要給寶寶吃零食的話，又該吃些什麼好呢？

### 【想一想】

家有一歲多孩子的父母，總認為孩子快速成長需要高度的熱量。因此，孩子能吃「肯定」比不吃好。所以，凡吃進肚腹中的，多少都有點熱量，對孩子多少有些幫助。而且，零食提供幼兒歡愉的感受，也是父母安撫幼兒情緒的重要方法。究竟該不該給嬰幼兒吃零食呢？當嬰幼兒一直吵著要吃零食，爸媽一定很傷腦筋，到底是要給還是不給？但是，若要提供零食，經常餵食嬰幼兒如餅乾、脆穀

片或麵包等鈉含量稍高的食物，又可能讓孩童長大後偏好稍鹹或高鹽飲食而影響健康。過度偏好零食，勢必影響正餐或取代正餐，那又該怎麼辦才好？

零食，乃是「非正餐」時間的補充食物。吃零食不一定是不好，只要挑選好的零食，就像選擇好的正餐食材般重要。不過，消化吸收食物需要時間，腸胃系統的工作有其時序。因此，除了三餐固定的正餐，不宜被零散零星的食物取替之外，本文也參考振興醫院營養師鐘子雯的意見，提供疼惜孩子的父母們，思考該如何讓嬰幼兒健康愉快的吃零食！

以下幾點原則，多數父母都已清楚，但仍提醒父母務必遵守：

- (一) **限制零食供應量**：父母不要常買零食給嬰幼兒，以免嬰幼兒不知不覺中就會吃下大量的零食，不但損害牙齒健康，也會因吃太多而吃不下正餐。
- (二) **固定時間吃零食**：點心時間最好安排在兩餐之間，不要在正餐前半小時到一小時吃；而且份量不要太多，以免影響正餐的食慾。
- (三) **選擇優質的零食**：建議以水果或自然的食材，作為嬰幼兒的零食。從這些食物中，嬰幼兒可以吃到想要吃的甜味，而且也能攝取到維生素、纖維質、鈣質等營養素。
- (四) **養成健康的飲食**：父母要讓嬰幼兒從小就少吃口味重的垃圾食物，否則等嬰幼兒味覺習慣了之後，即使父母有心以清淡營養零食來代替，只怕嬰幼兒已經「積習難改」。

**(五) 勿以零食當獎勵：**如果父母常以零食當作獎勵或賄賂嬰幼兒方式，雖然很有效，但是卻失去了原本限制嬰幼兒吃零食的量和目的，所以父母還是應避免動不動就以零食來當作讓嬰幼兒聽話的工具。

### 【小叮嚀】

口味的偏好最早發展在嬰兒三到四個月大時，接下來嬰兒期被餵食的食物可能影響未來的食物喜好。早期孩童的記憶，定義了未來食物的偏好，味道由味覺與嗅覺組成，孩童時期嗅覺形成的記憶，影響未來對食物的感覺。因此，未來孩子是否偏食或愛上甜軟的「易胖」食物型態，抑或是油酥香脆等「易病」的烹調方式，極可能都在嬰幼兒零食的挑選過程，奠下未來健康飲食的基礎。提醒爸爸媽媽勿以「孩子喜歡」為選擇點心的唯一原則，要多用點心思，掌握「三少一多」的少量、少油炸、少甜食以及多自然食材的大原則，就能讓嬰幼兒長得健康、吃得營養唷！

---

感謝臺北市私立快樂托嬰中心提供小故事！資料參考振興醫院營養師鐘子雯及兒童保健文獻