

幼兒的飲食與肥胖問題

林妙娟

在目前物質供應充裕之下，一般家庭不虞食物之匱乏，但卻也因此造成後遺症，形成過量或偏差式的供給孩子食物，加上缺乏運動及休閒活動，導致肥胖幼兒之增加。因此，目前台灣地區之幼兒大部份為食物攝取不當造成肥胖問題。

根據衛生署最近之調查資料發現，在 3-6 歲的幼兒中，有 6-8% 女孩及 7-10% 男孩體重過重，且有節節上升趨勢。有關單位及為人父母者，均應重視此項問題。

台灣地區肥胖幼兒日益增加之現象，可能與「西式速食文化」之入侵有關，經由營養之分析發現，西式速食如炸雞、漢堡、炸薯條、冰淇淋、汽水、可樂，均為高熱量、低纖維的精緻食品，其所提供的，除了熱量外，少有其他營養素，對台灣地區之幼兒而言，並不需要過多熱量的補充，因此，營養學家把這些含高熱量的食品，稱之為「垃圾食品」。這些垃圾食品吃多了，不僅易引發肥胖症，同時亦影響到其他食品的攝取而致有營養不均的現象。幼兒如長期食用「垃圾食品」導致營養不良，將會嚴重影響幼兒的生長、視力、體力、智力以及心理的發展，這是一項嚴重而不容忽視的問題。

除了西式速食造成肥胖幼兒的增加外，另一個主因是攝取過多的甜食。幼兒嗜食甜食主要是源自於嬰幼兒期照顧者所養成的飲食習慣。目前為人父母者均因工作忙碌，大多將嬰幼兒託由他人照顧，或因無太多時間與孩子磨菇，便以甜食來解決幼兒的點心及零食問題，甚至具有專業知識的部分托兒所與幼稚園，為求方便與討取幼兒的歡心，亦以甜食供應。董氏基金會於近日發表的一篇研究報告顯示，1-5 歲的幼兒攝取甜食是極為普遍的飲食習慣。其中，糖果、巧克力、蛋糕、冰淇淋、餅乾、米果、果汁、養樂多、布丁及豆花，是幼兒最常食用且喜好的甜食。

為了呼籲有關人員，尤其是家長們重視幼兒的肥胖問題，給予正確的飲食，董氏基金會邀集營養專家座談，並將點心及零食分成「綠燈」、「黃燈」、及「紅燈」等三種，提供家長及有關人員參考。「綠燈」是表示能促進身體健康，可多給幼兒吃。「黃燈」是對身體有益，但糖分或油脂含量過高，需限量食用。「紅燈」是只提供熱量，少有其他營養素，易致營養不均及肥胖現象，應儘量少給幼兒食用。

茲將其分類略述於後供參考：

一、「綠燈」零食及點心：

飲料：白開水、不加糖之飲料。

蛋類：茶葉蛋、白煮蛋、蒸蛋糕（馬拉糕）。

奶製品類：鮮奶、優果（凝乳酪）、酸乳酪、羊奶。

豆製品類：低甜度豆漿、豆花、豆腐、豆乾。

蔬菜類：青豆仁、玉米、毛豆、海苔。

水果類：水果、新鮮果汁（未加糖）、葡萄乾、果凍。

澱粉食品：烤或蒸或煮馬鈴薯、蕃薯、芋頭以及低甜度麵包、餅乾。

二、「黃燈」零食及點心：

紅豆湯、綠豆湯、漢堡、比薩、奶昔、醃酵乳（養樂多）、冰淇淋、炸雞、炸臭豆腐。

三、「紅燈」零食及點心：

糖果、蜜餞、汽水、可樂、運動飲料、各式含糖飲料及果汁、巧克力、洋芋片、炸薯條等高油脂、高糖、純熱量的食品，亦即俗稱「垃圾食品」。以及鬆餅、酥餅、各式高糖高油脂糕餅類。