

計算3 增加蛋白質及奶類食品

營養素當中，蛋白質、碳水化合物（即澱粉質）及脂肪都能提供熱量。對於整體不愛進食的兒童，就要增加這三類營養食物；偏食的則需要補充兒童所缺少的營養組別，而且要多了解他們對食物的喜好。

奶類及肉類含豐富蛋白質，而奶更含豐富鈣質及兒童成長所需的各種營養，是補充營養的最佳方法，兒童每日應飲兩至三杯 250 毫升的奶類；如不愛飲奶，可以改為加鈣豆奶、芝士或乳酪，或把奶添加入其他食物中，如牛奶麥皮及白汁意粉等等。

「過輕兒童可以選飲『增肥奶粉』，當中特別添加兒童所需的『完整』營養素，熱量比一般牛奶高，能補充營養不足。」余說。



▲不愛飲奶的兒童，可以豆奶代替。

計算4 百變澱粉食物



起兒童食慾。

澱粉質方面主要存於五穀類食物，是提供人體所需能量主要來源。余思行指出食物應多元化，千萬不要強迫他們進食某種食物，這會有反效果，例如不喜歡吃飯的，可以吃意粉或通粉。為了引起兒童食慾，父母要諗計搞搞新意思，為普通的五穀食物變新裝，例如雞柳三色螺絲粉，或三色燈籠椒粟米沙律。

計算5 少食多餐

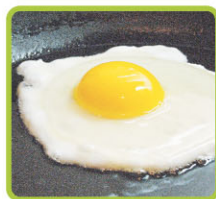
除了早、午、晚三餐外，兒童應每天進食兩至三次小食。家長應選擇高熱量而健康的小食，如芝士火腿三文治、花生醬多士、芝士焗薯蓉、早餐粟米片加豆漿、蛋糕加牛奶、乳酪加水果等等。



▲早餐粟米片是兒童的健康小食。

計算6 增加脂肪攝取量

油來煎蛋，可令兒童吸收豐富營養。



每克脂肪提供 9 卡路里，比碳水化合物及蛋白質各提供 4 卡路里的高一倍。在日常飲食及烹調中，家長可增加油分，讓兒童吸收較多熱量，達致增磅效果。油分方面最好揀選優質食油，例如橄欖油、芥花籽油、花生油或粟米油，而快餐如炸雞排或薯條等高脂肪食物，可適量進食，但避免過量。圖

兒童必須營養

	五穀類	水果	蔬菜	肉類	奶類	油、脂肪及糖類
1至3歲	1至2碗	1/2至1個	2至4	1至2	2至3杯	吃少量
3至6歲	2至3碗	1個	4至6	2至3	2至3杯	吃少量

*每日建議份量

兒童增磅大計仔



兩歲後，兒童就開始學習與家人一起進食，確立一日三餐的飲食觀念，學習吸收均衡營養。如果幼童階段（二至五歲）有所偏食或營養不足，不論是身高或體重都會受阻，健康自然大打折扣。今期營養師教各位父母施行六大計仔，輕輕鬆鬆幫兒女「增磅」，確保健康成長。

計算1 堅守成長指線

為兒童增磅前，各位父母要學懂看「生長圖表」，配合兒童的身高及體重來計算，如果體重少於 80%「身高別體重中位數」就屬於「過輕」，高於 120%就屬於「過重」。

「以兩歲男孩為例，身高中位數是 86cm，體重中位數應是 12kg，如低於 9.6kg (12kg × 80%) 就算是『過輕』，超過 14.4kg (12kg × 120%) 就算是『過重』，兩者都需要從飲食上着手補救。」余思行說。

此外，嬰兒在出生後的第一年，生長會漸漸由依靠母體的體形和營養，轉而依靠自己的遺傳生長潛能。最好的檢查方法是看他們的生長趨勢，如果他們的身高或體重由一個高的百分位數急降至一個低的水平，他們可能生病了或營養不足。

計算2 釐清不足原因

營養不足是導致體重過輕的一般原因，而「不足」的背後有不同因素，例如是身體吸收問題、飲食習慣問題、整體不肯進食、偏食某類食物等，父母要先釐清問題根源，才能「補得其所」。

「身體問題當然要見醫生，如果是飲食問題，一般都是熱量吸收不足而『過輕』。一至三歲兒童，男的每日需要約 1,200 卡路里，女的則要 1,165；四至六歲的，男需 1,700，女則要 1,500，營養師會按照兒童的活動量及營養狀況計算所需的熱量。」余思行解釋。

▶兒童體重過輕有很多原因，父母要先搞清楚才能補得其所。

