



小孩愛吃肉不吃菜， 營養怎麼辦？

◆ 營養室營養師 詹貽婷

蔬菜攝取不足很容易有缺乏纖維的問題，纖維又可分為水溶性纖維、非水溶性纖維，兩者在人體中皆扮演很多重要的角色。水溶性纖維主要的功能有延緩血糖上升、降低膽固醇，而非水溶性纖維則有促進腸胃蠕動、延緩胃排空、增加飽足感、預防大腸及直腸癌等功能，除此之外研究發現孩童時期不吃蔬菜者，長大後會攝取較多含糖飲料、速食等，因此從小養成吃蔬菜的習慣對孩子來說至關重要。

許多家長常認為不吃蔬菜沒關係，用水果取代就好，其實水果與蔬菜的營養成分有很大的差異，雖然都是富含纖維的食物，但水果中果糖含量較多，攝取過多可能導致肥胖、三酸甘油酯過高等問題，因此水果量攝取足夠就可以了，不建議以水果取代蔬菜，水果建議量如下：

年齡	份量	一份水果量
1~3歲	1~2份	= 1個網球／棒球大小 = 1平碗切塊水果
4~6歲	2~3份	= 1個橘子／柳丁／蘋果（小）／桃子／水蜜桃／臺灣芭樂（小）／土芒果／加州李
7~12歲	3~4份	= 1片西瓜（連皮半斤） = 1/2根香蕉 = 1/3個木瓜（中） = 1/3個泰國芭樂 = 3/4個葡萄柚 = 1又1/2個奇異果 = 2個蓮霧 = 6個枇杷 = 9個櫻桃／荔枝 = 13個葡萄 = 16個草莓（小）

除了水果及蔬菜富含纖維外，全穀、根莖類食物也是纖維的來源，可以將精緻澱粉（如白米飯、白麵條）更換為全穀類的食物（例如南瓜、地瓜、糙米飯等）增加纖維攝取。

若孩子就是不吃蔬菜，該如何是好呢？以下提供幾個方法供家長參考：

多元化選擇不同蔬菜，蔬菜攝取總量足夠

除了深綠色葉菜以外，還有很多食物也屬於蔬菜類，例如：紅蘿蔔、白蘿蔔、大番茄、甜椒、香菇、杏鮑菇、金針菇、玉米筍、茭白筍、海帶、瓠瓜、絲瓜、甜豆莢等，對於不喜歡的蔬菜可以減少份量，或加上其他孩子喜歡的蔬菜搭配，並在用餐中多鼓勵孩子嘗試，蔬菜建議量如下：

年齡	份量	一份蔬菜量
1-3歲	2份	=100克生菜 =半碗煮熟蔬菜
4-6歲	3份	
7-12歲	3-4份	

漸進適應味道

可先將孩子不喜歡的蔬菜切碎與絞肉拌在一起做成肉丸、肉餅、水餃等，慢慢將蔬菜的顆粒變大，讓孩子慢慢習慣蔬菜的味道。

一起製作料理

烹調時帶著孩子一起動手做，在製作過程中嘗試味道，也可讓孩子更容易接受不喜歡的蔬菜味道。

栽種體驗

可以參加一些農場體驗活動，讓孩子實際體驗蔬菜的栽種與收成，讓孩子可以藉由活動了解餐桌上的食物得來不易，自己栽種與收成的作物也更能讓孩子接受。

從小建立良好的飲食習慣，有助於減少成人後的慢性病發生率，孩子的健康有賴家長的堅持與耐心，一起與孩子為健康努力。

