



〔心素食儀〕

兒童活力食譜

新素 · 心素 幼兒&兒童期

作者 / 臺北慈濟醫院總務室營養組
特別感謝香積志工 / 方怡婷、李進賢、王月嬌

幼兒 & 兒童期素食者的飲食規劃

每位小孩都是父母心目中的寶貝，從呱呱墜地的嬰兒時期到會走路、說話，父母親一路上必定是細心呵護、照顧新誕生的小寶貝。時代的改變，造成現今雙薪家庭的趨勢，家長在工作忙碌之餘，千萬別忘了營養對成長中幼兒的重要性。

1～7 歲是幼兒期

幼兒腦部在此時期大致會發育完成，需要攝取足夠的營養，促進幼兒腦部的發育。如果在此時忽略了幼兒的營養，可能會影響智力的發展。

此時期的幼兒漸漸地開始嘗試各類食物的味道，包括主食類、黃豆製品、乳製品、蔬菜及水果等，若能給予新鮮食材烹調的菜餚，對他們來說是最好不過的了，如果太早讓幼兒開始食用零食、甜點，如洋芋片、巧克力、糖果、飲料等，會造成正餐進食不足或偏食的情況。這樣不僅對幼兒生長發育有所影響，更可能造成往後身體健康方面的問題。

這個年齡層的幼兒在嘗試新鮮食物時，剛開始可能會排斥某些食物，建議父母要有多一點的耐心，替幼兒們準備或烹調多樣化的食物，可以用多點巧思來增加食物的顏色或變化，讓孩子更能接受新的食物，不會因為排斥食物而造成偏食。

7～12 歲兒童期

正值好動、活動量大的時期，再加上已進入就學階段，所以熱量的需求更高。

此時期的兒童，骨骼、肌肉的發展很快，需要足夠的營養素來達到最佳的生長和發育。尤其是要增加蛋白質的攝取，如黃豆製品、奶類及穀類等。另外，學齡期兒童學習能力很強，需要足夠的營養補充來增加學習的效果，

均衡地攝取六大類的食物更是重要。

根據行政院衛福部食品藥物管理署，第二次國民營養健康狀況變遷調查之學童營養調查結果顯示，臺灣學童的營養狀況呈現不均衡的現象，其中包括主食類、蔬果類及奶類的攝取不足。這樣的飲食型態，會影響學童對各種營養素的攝取，進一步影響學習的能力及健康，所以，聰明的家長，要多花一點心思，讓孩子贏在健康的起跑點上。

素食是否可以讓兒童得到應有的營養？這一直是很多人心中的疑問。

其實許多研究顯示，黃豆富含的營養不比魚肉或蛋類差，只要食物多元化，烹調的方式恰當，吃素的孩子亦能健康的成長。

素食的孩童需要多元攝取多醣類主食，如南瓜、地瓜、玉米、五穀類等；另外，綠色蔬菜、黃豆製品、乾豆類及堅果類，如芝麻、杏仁等含豐富的鐵及鈣質，也是素食孩童可以多攝取的。

此單元是針對幼兒期和兒童期需要的營養所設計的食譜，這兩個時期的孩子除了每天三個正餐之外，需要給予點心來增加營養的補充。

正餐食物的搭配很重要，例如傳統的飯配菜的組合，就是為了讓孩子均衡攝取到主食類、黃豆製品及蔬菜類。點心的選擇，以水果、乳製品或主食類為主，較為理想。

另外，考量孩子的咀嚼及吞嚥能力，每道食譜會註明適合的年齡。

幼兒期的孩子胃容量較小，飯配菜的方式進食或許不適合，此單元介紹較多的主食類菜色，讓幼兒在一道菜色中同時攝取多種營養是較好的方式。另外，兒童期也建議以主食類食物為主，增加熱量攝取。

因此，食譜中包含了主食、配菜和點心，提供忙碌的家長，可以輕輕鬆鬆幫心愛的寶貝們做出既營養又可口的素食菜餚！

幼兒期及兒童期的飲食建議

● 針對 1～7 歲幼童飲食建議

至少每日五穀根莖類 4～8 份（約 1～2 碗）、豆蛋類 2～3.5 份、蔬菜類 2 份、奶類 2 份、水果類 0.5～1 份、油脂類 3～5.5 份。

● 針對 7～12 歲學童飲食建議

每日五穀根莖類 10～18 份（約 2.5～3.5 碗）、豆蛋類 2～3.5 份、蔬菜類 3 份、奶類 2 份、水果類 2 份、油脂類 6～7.5 份。

本節主筆 林呈蔚營養師

湯品

番茄南瓜湯

保護視力、減少自由基傷害

主食類	蔬菜類	油脂類
1.5份	0.5份	1.5份

材 料

南瓜 600克
牛番茄 200克
素高湯 8杯
薑末 適量
橄欖油 2大匙

調味料

鹽 少許

作 法

- 1) 南瓜洗淨後切塊，再放入果汁機攪打成細顆粒狀備用（可加入約 1 杯的素高湯一起攪打）。
- 2) 牛番茄洗淨，去蒂，剖半，切小丁。
- 3) 起油鍋，以橄欖油炒香薑末，加入牛番茄丁拌炒 3～5 分鐘熄火備用。
- 4) 以湯鍋盛裝素高湯及作法 1 材料，再加入作法 3 材料一起加熱至滾，起鍋前加入適量的鹽調味即可。

營養師的小叮嚀

湯品

- 此道食譜簡單可口，且含豐富的胡蘿蔔素及茄紅素，不僅保護孩子視力，更有抗氧化的作用，減少自由基對孩子的傷害。
- 製作此道食譜時，切記應不斷攪拌，避免大火滾煮，才不會產生焦味。





配菜

枸杞高麗菜

改善食欲、維護視力健康

蔬菜類	油脂類
1份	1份

材 料

高麗菜	400克
枸杞	1大匙
薑絲	適量

調味料

橄欖油	1.5大匙
鹽	少許

作 法

- 1) 高麗菜洗淨，切成 5 公分平方大小；枸杞以溫水泡軟備用。
- 2) 炒鍋加入橄欖油燒熱，放入薑絲爆香，加入高麗菜快炒至熟透。
- 3) 起鍋前放入枸杞，及適量鹽拌炒即可。

營養師的小叮嚀

主食

- 近幾年科技發達，造成電腦兒童及電視兒童與日遽增，坊間戴眼鏡的兒童比比皆是。胡蘿蔔含有豐富的 β-胡蘿蔔素（可合成維生素 A），可維護眼睛健康，預防視力減退，還能幫助兒童骨骼及牙齒發育！
- 除了胡蘿蔔，其他深綠色及紅黃色蔬果也是維生素 A 很好的來源，如番茄、紅黃甜椒。
- 此道食譜非常適合作為小朋友的午餐便當。

配菜

- 高麗菜含豐富維生素 C，而枸杞含有葉黃素及維生素 B 群，對就學階段的孩童來說，是護眼的食材。
- 白色高麗菜與紅色枸杞是很好的顏色搭配，可以刺激食欲。
- 另外，其他紅黃色蔬菜，如胡蘿蔔、紅黃甜椒及深綠色蔬菜，如菠菜、A 菜等亦是維護視力的好食材。