

正視幼兒飲奶情況 培養健康飲食習慣

要點

- ※ 幼兒時期得到充足的營養，是兒童身體發育、智能發展和健康的基礎。
- ※ 未如理想的嬰幼兒餵養模式十分普遍，包括過早斷母乳、過量飲用配方奶、持續使用奶瓶，及過早或過遲引進固體食物，和欠缺多元化的食物。
- ※ 一項在香港的調查顯示，超過 90% 的年齡介乎 12 至 48 個月大的兒童在訪問前七日內曾飲用配方奶；而每日飲奶量合乎建議的 360 至 480 毫升之間的比率，則不足三分之一 (30.3%)。年齡為 18 個月、24 個月及 48 個月有飲奶的兒童中，分別有 95.2%、89.4% 及 55.2% 在訪問前七日內仍在使用奶瓶。

幼兒飲奶的建議

一歲以下的嬰兒

- ※ 初生至 6 個月的嬰兒應以全母乳餵哺；並在引進固體食物後繼續以母乳餵哺。
- ※ 對於 6 至 12 個月的嬰兒，母乳或嬰兒配方奶仍然提供大部分的營養。但應加入其他營養豐富的食物（例如源自動物的食物、水果及蔬菜），而食物的質地、餵食次數及分量要適合該年齡，以滿足他們熱量和營養上的需要。
- ※ 沒有足夠的科學理據支持 6 個月大後嬰兒必需轉用較大嬰兒配方奶。

一歲或以上的幼兒

- ※ 奶是均衡飲食的一部分。母親可以繼續餵哺母乳至兩歲或以上。對於本港大部分年齡在一歲或以上的華裔兒童而言，每天飲 360 至 480 毫升奶已經足夠。
- ※ 隨著進食的食物變得多元化和充足，一歲或以上的幼童可以飲用全脂牛奶或全脂牛奶粉。年齡介乎兩至五歲的兒童可以飲用低脂牛奶，而五歲以上的兒童可以飲用脫脂奶。
- ※ 對於兩歲或以上的兒童，他們可以根據健康飲食金字塔的建議，均衡飲食，以攝取充足的熱量及最佳的營養。

正視幼兒飲奶情況 培養健康飲食習慣

幼兒時期得到充足的營養，是兒童身體發育、智能發展和健康的基礎。世界衛生組織（世衛）建議，母親應純以母乳餵哺嬰兒至 6 個月大。純母乳餵哺是指除了醫生處方的藥物、維生素及礦物質補充劑外，嬰兒只進食母乳，不進食其他固體或流質食物（包括嬰兒配方奶和水）。嬰兒約六個月大時，應逐漸引進固體食物，

並繼續餵哺母乳至兩歲或以上¹。現時並沒有足夠的科學理據支持 6 個月大後嬰兒必需轉用較大嬰兒配方奶。然而，未如理想的嬰幼兒餵養方式十分普遍，包括過早斷母乳、過量飲用配方奶、持續使用奶瓶，及過早或過遲引進固體食物，和欠缺多元化的食物。

營養所需及餵養習慣的轉變

從 6 個月到兩歲，嬰幼兒由以飲奶（母乳和／或嬰兒配方奶）為主逐漸進展至均衡及多樣化飲食的階段。此時，奶仍然是他們攝取熱量及營養的主要來源，尤其是必需脂肪酸、蛋白質、鈣質，以及許多維生素和礦物質。但是，單靠飲奶並不足以滿足嬰幼兒營養需要，特別是鐵質的需求。同樣重要的是，嬰幼兒處於適應多樣化食物和口部肌肉的發展階段。因此，應加入各種營養豐富的食物，而食物的質地（例如糊狀、半固體或固體食物）、餵食次數及分量亦要符合年齡需要。源自動物的食物（例如肉類、家禽、魚及蛋）含豐富蛋白質、鐵質及鋅等關鍵營養素。

水果和蔬菜含有各種礦物質（例如鉀、硒及鎂）、維生素（例如葉酸、維生素 A、C 和 E、胡蘿蔔素）、抗氧化物（例如類黃酮和其他植物的化學物），以及有助保持消化系統健康的可溶性和不可溶性纖維。就着 6 個月至兩歲的嬰幼兒的餵養，無論是否以母乳餵哺，世衛建議他們的日常飲食應包括水果和蔬菜，亦應每天食用或盡量經常食用肉類、家禽、魚或蛋^{2,3}。對於兩歲或以上的兒童，他們可以開始根據健康飲食金字塔的建議，均衡飲食，從每種基本食物種類（包括穀物類、水果類、蔬菜類、肉類和魚、蛋及豆類、奶和奶製品）中獲得充足的熱量和最佳的營養⁴。

一歲以上幼兒的建議飲奶量

奶是嬰幼兒熱量和營養的重要來源，更是便利的鈣質來源。然而，對幼兒來說，奶僅僅是多樣化及均衡飲食的一部分。世衛認為，非母乳餵哺的六個月至兩歲嬰幼兒，若日常食用足夠肉類、家禽、魚及蛋等來源自動物的食物，

每天飲 200 至 400 毫升奶已足夠。如果食用源自動物的食物不足，幼兒每天所需的奶量則為 300 至 500 毫升³。考慮到滿足所需的鈣，各國的衛生機構建議幼兒的飲奶量略有不同。

本港年齡介乎一至五歲的華裔兒童每日飲 360 至 480 毫升的奶，已可以滿足大部分鈣質需要，同時不大會影響他們正餐的食慾。這樣的建議已考慮到傳統中國膳食中各種鈣質含量豐富的食物（例如菠菜、白菜和芥蘭等深綠色的葉菜、豆腐和蝦米）。與白種人相比，華裔兒童和青少年有較高程度的鈣質吸收⁵。

值得注意的是，飲奶過量可能導致兒童出現過重而不利健康。一項有 8 950 名美國的學前兒童參與的研究發現，每日飲三份奶或以上

使用奶瓶時間過長對健康的影響

嬰幼兒階段出現過重，不僅與飲奶量有關，也與飲奶時所使用的器具有關。與不用奶瓶的兒童相比，使用奶瓶的兒童傾向飲更多奶^{8,9}。一項有 6 750 名出生於二零零一年的美國兒童參與的縱向隊列研究顯示，兩歲時仍然使用奶瓶的兒童與不使用奶瓶的兒童相比，在五歲半時出現肥胖（以年齡為準的體重指標 \geq 第 95 個百分位數）的機會高 33%¹⁰。

用奶瓶餵養也是嬰幼兒階段出現蛀牙和耳朵感染的已知風險因素。澳洲一項針對 3 375 名年齡介乎四至六歲兒童的研究發現，12 個月大以上仍用奶瓶餵養的兒童，比不用奶瓶餵養的

的四歲兒童，與每日飲半份至兩份奶（約等於兩杯）的同齡兒童相比，超重及肥胖（以年齡為準的體重指標 \geq 第 85 個百分位數）的風險高 16%⁶。除此之外，飲奶過量會降低幼童對各種營養豐富的食物食慾。例如，減少進食含豐富纖維的穀物、水果和蔬菜，這可導致便秘。一項針對本港 368 名年齡介乎三至五歲的學前兒童以社區為基礎的研究發現，便秘的兒童與無便秘的兒童相比，飲奶量稍高，同時顯著地較少食用水果和植物類食物⁷。

兒童出現幼兒嚴重蛀牙（即年齡在六歲以下的兒童有至少一顆乳齒出現蛀牙）的風險高出 37%。含著奶瓶睡覺令幼兒嚴重蛀牙的風險高出 55%。同樣地，兩歲以後才開始用杯子喝飲料的兒童，患上幼兒嚴重蛀牙的機會是一歲或之前就開始用杯子的兒童的 2.14 倍¹¹。在香港，衛生署的口腔健康教育組建議嬰兒約 9 個月大時應開始改用戒奶杯，並最好於 14 個月大前完全轉用戒奶杯進食，以降低患蛀牙的風險。兩歲以後，兒童應戒掉使用奶瓶的習慣，讓他們用杯子，亦不應讓兒童含著奶瓶睡覺¹²。

本港 12 至 48 個月大兒童的飲奶量

於二零一零年，衛生署的家庭健康服務和香港中文大學內科及藥物治療學系／營養研究中心進行了香港嬰幼兒的飲食調查，當中包括飲奶量。該調查隨機選取了 1 063 名年齡介乎

12 至 48 個月大兒童，並由父母報告他們在訪問前七日內的飲奶方式和行為。調查結果顯示，幼兒的飲奶方式欠理想¹³。

使用配方奶粉的情況普遍

如表格一所示，在出生 12 個月以後仍持續 兒童有 94.4% 飲用較大嬰兒配方奶。整體來說，母乳餵哺的情況並不常見。12 個月大的兒童中，超過 90% 年齡介乎 12 至 48 個月大的兒童有 23.7% 飲用初生嬰兒配方奶，24 個月大的 在訪問前七日內飲用了配方奶¹³。

表格一：年齡介乎 12 個月至 48 個月的兒童在訪問前七日內飲用奶的類型

飲用奶的類型*	12個月	18個月	24個月	48個月	總計
母乳	9.8%	5.4%	2.9%	0.9%	4.5%
初生嬰兒配方奶	23.7%	11.2%	1.6%	0.5%	7.9%
較大嬰兒配方奶	71.6%	84.8%	94.4%	79.6%	84.8%
其他類別配方奶	0.5%	0.7%	0.3%	0.0%	0.4%
牛奶／奶製品	3.1%	14.5%	21.0%	38.0%	19.5%
沒有飲奶	1.0%	1.4%	1.9%	11.1%	3.5%

註：*有些兒童飲用兩類型或以上的奶或奶製品。

資料來源：衛生署家庭健康服務。

許多幼兒飲奶過多或過少

大多數（71.7%）的 12 個月大的兒童每日飲奶（包括沒有飲奶）。總體而言，年齡介乎 12 至 48 超過 480 毫升，48 個月大的兒童中有大約 個月大的兒童中有 30.3% 的每日飲奶量在 360 五分之三（60.3%）的每日飲奶量不到 360 毫升 毫升至 480 毫升的建議範圍之內（表格二）¹³。

表格二：年齡介乎 12 個月至 48 個月的兒童在訪問前七日內的飲奶量

每日的飲奶量	12個月	18個月	24個月	48個月	總計
多於 480 毫升	71.7%	47.8%	40.5%	15.4%	42.9%
360 毫升至 480 毫升	18.5%	33.3%	37.5%	24.3%	30.3%
少於 360 毫升	5.4%	16.7%	19.5%	49.1%	22.4%
沒有飲奶	4.3%	1.8%	2.5%	11.2%	4.4%

註：不包括有資料缺失的兒童。

資料來源：衛生署家庭健康服務。

普遍使用奶瓶的時間過長

在年齡為 18 個月、24 個月及 48 個月有飲奶 在訪問前七日內仍在使使用奶瓶（表格三）¹³。的兒童中，分別有 95.2%、89.4% 及 55.2%

表格三：年齡介乎 12 個月至 48 個月的兒童*在訪問前七日內飲奶時使用的器具類型

器具類型**	12個月	18個月	24個月	48個月	總計
奶瓶	99.5%	95.2%	89.4%	55.2%	86.3%
杯和飲管	3.8%	9.2%	16.3%	14.6%	11.8%
訓練杯	0.5%	4.1%	6.3%	3.6%	4.1%
普通杯	0.5%	3.0%	12.0%	53.1%	15.2%

註：*不包括46名沒有飲奶或只以母乳餵哺的兒童。 ** 可選擇多項。

資料來源：衛生署家庭健康服務。

健康餵養一至五歲幼兒

對於一歲或以上的兒童，奶應成為其均衡飲食的一部分。進食多元化的食物以攝取各樣所需營養，對健康生長和發展十分重要的。應適當地給他們餵食各種有營養的食物，尤其是含豐富鐵質的肉、魚、蛋和綠葉蔬菜。隨著幼兒進食的固體食物變得多元化和食量增多，他們所需的奶量亦可隨之減少。在香港，對於大部分年齡介乎一至五歲的華裔兒童，每天飲用 360 至 480 毫升奶能夠滿足大部份鈣質需要。此外，現時沒有足夠的科學實證配方奶產品中添加的『營養』成分對嬰幼兒額外有益。兩歲以下的幼童應飲用全脂牛奶或全脂奶粉。年齡介乎兩至五歲的兒童可以飲用低脂

牛奶，而五歲以上兒童可以飲用脫脂奶⁵。兩歲以上的兒童，亦可選加鈣低糖豆奶代替牛奶。

然而，許多父母錯誤地認為較大嬰兒配方奶（3 號和 4 號）加入了其他食物不能提供的營養素，或許比牛奶更適合一至四歲的兒童¹³。事實上，配方奶中的營養添加劑廣泛地存在於許多天然的食物之中（表格四）。如幼兒的均衡飲食已包含五種基本食物種類（即穀物類、水果類、蔬菜類、肉類和魚、蛋及豆類、奶和奶製品），就沒有必要飲用配方奶。此外，過度依賴配方奶，可能會影響幼兒對各種食物的食慾，令幼兒更難以建立健康的飲食習慣⁵。

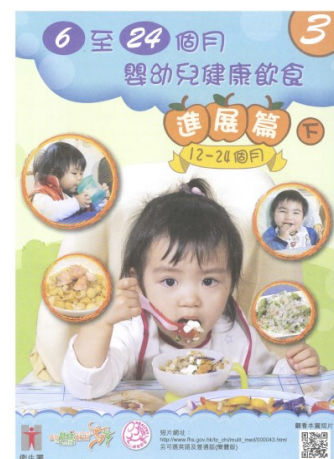
表格四：較大嬰兒配方奶粉中常見的添加營養素及其天然的食物來源^{13, 14}

營養素／添加劑	天然的食物來源例子
二十二碳六烯酸（DHA）或花生四烯酸（AA或ARA）	<ul style="list-style-type: none"> 魚，例如三文魚、沙甸魚、比目魚和寶石魚（但避免進食體型較大的捕獵魚類或其他汞含量較高的魚類，例如鯊魚、劍魚、旗魚、金目鯛和吞拿魚）
牛磺酸	<ul style="list-style-type: none"> 魚、動物的蛋白質
葉黃素	<ul style="list-style-type: none"> 水果和深綠色的葉菜（例如菠菜、白菜、芥蘭和西蘭花）
胡蘿蔔素	<ul style="list-style-type: none"> 黃色和橙色的水果（例如木瓜和芒果）、深綠色的葉菜和紅蘿蔔
膽鹼	<ul style="list-style-type: none"> 動物的肝臟、牛奶、蛋、牛肉、西蘭花和孢子甘藍
鐵質	<ul style="list-style-type: none"> 肉（尤其是紅肉）、魚、蛋黃、黃豆及黃豆製品、深綠色的葉菜、堅果
鈣質	<ul style="list-style-type: none"> 奶及奶製品（例如芝士、酸乳酪）、添加鈣的豆腐或豆奶、深綠色的葉菜、蝦米
鋅	<ul style="list-style-type: none"> 奶、肉、蛋、黃豆及黃豆製品
益菌素或菊苣寡糖（FOS）	<ul style="list-style-type: none"> 水果、黃豆及黃豆製品、全穀類食品

同樣值得注意的是，嬰幼兒時期是一個學會自己進食、發展飲食喜好和建立健康飲食習慣的關鍵階段，而這時期形成的飲食喜好和習慣可能會持續一生。家長和照顧者應該幫助幼兒學會自己進食及在 24 個月大前戒掉使用奶瓶的習慣，選擇並適量提供多元化的食物（例如根據年齡介乎二至五歲的兒童健康飲食金字塔），安排合適的用餐時間（例如每天在固定時間安排三餐和兩次或三次小食），提供愉快的飲食環境及將干擾減至最低（例如關掉

電視、收起玩具和電子屏幕產品），教導正確的進餐行為，並正面地處理不當行為。此外，幼兒對饑餓和飽的感覺敏銳，應讓他們按照自己的胃口決定食量。不要強迫或嘮叨幼兒進食，或堅持必須達到一定的食量。要知道更多有關嬰幼兒階段的營養、餵養建議，以及嬰幼兒和學齡前兒童健康飲食（方格一）的資訊，請瀏覽家庭健康服務的網頁 <http://www.fhs.gov.hk> 和「幼營喜動校園計劃」的網頁 <http://www.startsmart.gov.hk>，下載相關資訊。

方格一：有關幼兒的健康飲食和餵養的資訊



參考資料

1. Infant and Young Child Feeding. Fact sheet No. 342. Geneva: World Health Organization, 2014.
2. Guiding Principles for Complementary Feeding of the Breastfed Child. Geneva: World Health Organization, 2003.
3. Guiding Principles for Feeding Non-Breastfed Children 6-24 Months of Age. Geneva: World Health Organization, 2005.
4. 香港特別行政區：衛生署家庭健康服務，二零一四年。幼童的飲食。
5. Recommendations on Milk Intake for Young Children. Information for Health Professionals. Hong Kong SAR: Family Health Service, Department of Health, 2012.
6. DeBoer MD, Agard HE, Scharf RJ. Milk intake, height and body mass index in preschool children. Arch Dis Child 2015; 100(5):460-5.
7. Lee WT, Ip KS, Chan JS, et al. Increased prevalence of constipation in pre-school children is attributable to under-consumption of plant foods: A community-based study. J Paediatr Child Health 2008; 44(4): 170-5.
8. Bonuck KA, Huang V, Fletcher J. Inappropriate bottle use: an early risk for overweight? Literature review and pilot data for a bottle-weaning trial. Matern Child Nutr 2010; 6(1):38-52.
9. Northstone K, Rogers I, Emmett P. Drinks consumed by 18-month-old children: are current recommendations being followed? Eur J Clin Nutr 2002; 56 (3):236-44.
10. Gooze RA, Anderson SE, Whitaker RC. Prolonged bottle use and obesity at 5.5 years of age in U.S. children. J Pediatr 2011; 159(3):431-6.
11. Hallett KB, O'Rourke PK. Early childhood caries and infant feeding practice. Community Dent Health 2002; 19(4):237-42.
12. 香港特別行政區：衛生署口腔健康教育組。幼兒的飲食建議。
13. A Survey of Infant and Young Child Feeding in Hong Kong: Milk Consumption. Hong Kong SAR: Family Health Service of the Department of Health, 2012.
14. 香港特別行政區：衛生署家庭健康服務，二零一五年。6 至 24 個月嬰幼兒健康飲食（2）進展篇（上）（6 至 12 個月）。



孩子吃母乳多一天，為他和媽媽的健康帶來的好處就會多一些。要讓媽媽能夠持續餵哺母乳，家人、醫護人員和市民大眾的支持是相當重要。

為此，衛生署家庭健康服務製作了一系列推廣母乳餵哺的電視宣傳短片，為我們的孩子營造餵哺友善的環境。這包括

《支持持續母乳餵哺，讓我們給孩子最好的》、
《母乳餵哺友善社區，讓我們給孩子最好的》、及
《母乳餵哺友善工作間，讓我們給孩子最好的》。

要知道更多有關母乳餵哺的資訊或視聽資源，請瀏覽家庭健康服務的網頁 <http://www.fhs.gov.hk>。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
程卓端醫生
委員

鍾偉雄醫生
范婉雯醫生
馮宇琪醫生
何琬琪女士
何家慧醫生
劉天慧醫生

李兆妍醫生
李元浩先生
吳國保醫生
尹慧珍博士
王曼霞醫生
黃詩瑤醫生