

健康貼士

吃得好有助幼兒健康成长發育，並且在家中、學校和社會裡充分發揮潛能。因此，家長和照顧者應幫助幼兒吃得好及建立可持續和健康的飲食習慣。

本期內容

	頁數
培育健康的學前兒童 (第一部分： 健康飲食篇)	1
健康簡訊	6
數據摘要	7

培育健康的學前兒童 (第一部分：健康飲食篇)

學前兒童一般是指介乎學步階段至學齡前、年約2至6歲的幼兒。在這個時期，兒童對自己的調理將變得較自主和會學習進食一般餐桌食物。他們會發展更好的控制和協調活動能力以參與遊戲和運動，以及開始思考如何解決問題和發問 [要知更多有關兒童成長發展的資訊，請瀏覽衛生署家庭健康服務的網頁，網址是 <http://www.fhs.gov.hk>]。

香港大多數學前兒童都有健康的身體。正如衛生署二零零五年至二零零六年兒童健康統計調查顯示，92.0%年齡介乎 2 至 6 歲幼兒的家長評估他們年幼子女的一般健康概況為「好」、「很好」或「非常好」¹。至於在運動、認知、語言能力和德育發展這幾方面，香港的學前兒童與西方的同輩進度相若²。可是，兒童肥胖、不良飲食習慣及缺乏體能活動都是令人擔憂的問題。

幼兒的肥胖問題

兒童肥胖於全球和本地都是一個重要的公共衛生問題。研究顯示肥胖可直接影響兒童的健康，如以往較少見於兒童身上的二型糖尿病，目前已有年僅 4 歲的患者³。此外，6 歲前有肥胖問題的幼兒有較大機會於整段兒童期都保持肥胖，而在青春期及成年後往往仍要繼續面對肥胖問題^{4,5}，增加他們日後患上新陳代謝疾病、心血管疾病和其他慢性病的風險。除了對身體有不良影響，肥胖也會影響兒童的心理健康。肥胖兒童會較易自卑、不滿自己體型和抑鬱。

環顧全球，幼兒超重和肥胖的問題在過去二十年日趨嚴重。一項研究分析了 450 個分別在 144 個國家進行的全國性橫斷面調查，結果顯示 5 歲以下兒童超重和肥胖的普及率(定義為身高別體重超過世界衛生組織所定的生長標準中位數達兩個標準差或以上)由一九九零年的 4.2%(或 2 690 萬人)

本份刊物由衛生署
衛生防護中心
監測及流行病學處出版

香港灣仔皇后大道東
213號胡忠大廈18樓
<http://www.chp.gov.hk>

版權所有



衛生署
Department of Health

增加至二零一零年的6.7%(或4 280萬人)。這上升趨勢預計會持續，並會在二零二零年增加至9.1% (或5 940萬人)⁶。

香港一項早前的研究，根據一九九三年香港生長調查作為參考以體重超過身高別體重中位數的120%來釐定肥胖，調查了1 437名於二零零七年接受衛生署母嬰健康院服務、年齡介乎3至5歲的幼兒。結果顯示整體的肥胖率為7.7% (男童為6.4%，女童為9.0%)⁷。另一項研究其後再進一步分析了1 635名生於二零零六年並於二零一一年二至三月到母嬰健康院接受學前視力普查、年齡介乎4至5歲幼兒的數據，發現相應的比率為9.0% (男童為10.4%，女童為7.4%)⁸。更重要的是，衛生署學生健康服務的數據顯示，小學一年級生的肥胖檢測率(即體重超過調整性別後的身高別體重中位數的120%)由一九九六至九七學年的11.3%上升至二零零九至一零學年的16.6%⁹。

雖然導致兒童肥胖的因素有很多，但是兒童的體重很大程度上是由他們的飲食習慣、體能活動水平和靜態行為的多寡所決定，而這些行為的形成又受到周遭社會和環境的影響。一項研究運用民族誌學方法，觀察了十名年齡介乎 2 至 6 歲的香港華人學前兒童，發現學前兒童肥胖可歸因於兒童本身(如偏食、因睡眠時間短而增加額外的進食機會、或自由活動時間不足)、照顧者(如對幼兒肥胖的一些錯誤看法和態度、

為幼兒提供高熱量的食物、或低估了幼兒所需的運動量)、學前機構(如提供熱量高的小食和餐飲、未能按幼兒發展的需要安排活動量大的遊戲、或因要滿足家長對學術教育的要求而優先安排靜態活動)，以及周邊環境(如快餐或加工食物的廣泛供應或缺乏安全場所供兒童玩耍)¹⁰。

家長對兒童體重存在誤解，可以對兒童的飲食方式、食物喜好和熱量攝取有很大的影響。研究指出，香港近半數(46%)的母親低估其學前兒童的體重狀況⁷。如果你擔心年幼子女的體重狀況，可諮詢你的家庭醫生或到訪衛生署轄下的母嬰健康院，以便正確測量和瞭解他們體重是否適中、過輕或過重。

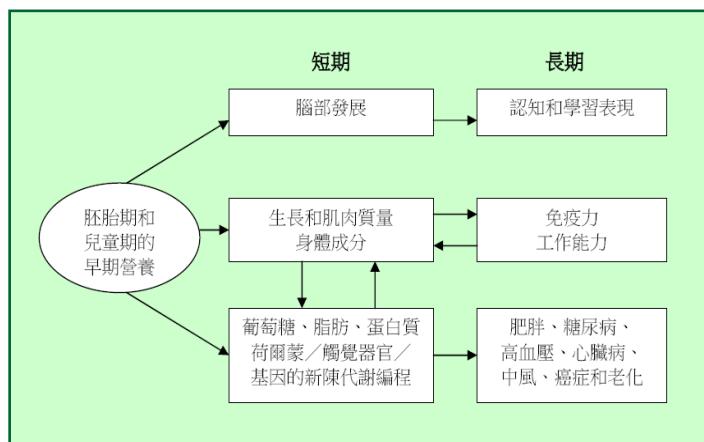
事實上，學前時期是培育幼兒建立終身良好健康習慣的關鍵時刻。在這時期提供適當的照顧和教育對幼兒的健康成長及預防日後包括肥胖等健康問題均十分重要。今期的非傳染病直擊會先探討一些有關學前兒童的飲食和營養事宜(第一部分)，而下一期會集中討論體能活動對培育健康的學前兒童的重要性(第二部分)。



從小培養健康的飲食習慣

從小攝取適當的營養，對兒童的學習和思考分析、與人溝通和相處、適應新環境和轉變的能力都有著深遠的影響。相反，營養失衡會妨礙他們的生殖健康、行為發展、認知和學習能力，從而削弱他們日後的工作能力。健康飲食對預防肥胖和避免成長後患上其他與飲食相關的疾病，也極為重要(圖一)。

圖一：早期營養的短期和長期影響¹¹



資料來源：二零零一年聯合國兒童基金會。

香港學前兒童的飲食習慣

本地研究指出香港很多學前兒童飲食並不均衡：進食水果、蔬菜和飲用牛奶的份量不足，卻進食太多煎炸食物、快餐、垃圾小食和飲太多汽水(表一)。雖然大部分兒童都每日三餐定時，但有3.2%年齡介乎2至6歲的兒童在調查前七天內完全或有時不吃早餐；及有70.9%的學前兒童每週五天或以上於進餐時觀看電視¹。

兒童每日的纖維攝取量應相等於其年歲加以5克(例如4歲兒童的纖維攝取量應大約是 $4+5=9$ 克)。但一項社區調查則指出年齡介乎3至5歲學前兒童的平均纖維攝取量只達每日建議份量的40%。纖維攝取量低與他們食用植物性食物不足有關。這些食物包括水果、蔬菜和未經精製的穀物¹²。

表一：年齡介乎2至6歲學前兒童在調查前七天內的特定飲食行為

飲食行為	比率
每日進食水果少過一份	46.6%
每餐進食蔬菜少過半碗	49.8%
每日飲用牛奶少過一杯 (= 250 毫升或8 液量安士)	29.1%
每星期於正餐時進食煎炸食物至少三次	13.9%
每星期進食快餐至少一次	66.8%
每日進食垃圾小食最少一次 (例如薯片和糖果)	13.7%
每日飲用汽水至少一杯 (= 250 毫升或8 液量安士)	15.2%

資料來源：二零零五年至二零零六年兒童健康調查。

幫助學前兒童吃得好

很多時，幼兒吃什麼、吃多少、什麼時候吃和在哪兒吃都是由家長和照顧者來決定。幼兒是優秀的仿效者，善於模仿他們周邊的人和事物。因此家長、其他家庭成員和照顧者務必要以身作則，保持良好飲食習慣，給幼兒樹立好榜樣。鑑於學前兒童多傾向從每一口食物、每一種食物和每一頓飯中學習，以下是一些有助促進幼兒吃得好的貼士，以供家長和照顧者參考：

吃什麼和吃多少

- ◎ 鼓勵幼兒嘗試進食每組食物類別中各種有營養的食物，同時按他們的年齡給予適當的分量。
- ◎ 按三份穀物類食物(如飯、麵或意大利麵食)、兩份蔬菜、和一份瘦肉(或其他蛋白質代替品、如魚、豆類和蛋)的分量體積比例為幼兒準備食物。
- ◎ 多給幼兒新鮮水果和蔬菜，以及適量全穀物食物如全麥麵包和麥片。
- ◎ 每天給幼兒約兩份(或480毫升)低脂奶或相等奶品類食物。
- ◎ 限制幼兒進食高脂、高鹽和高糖的食物，和經過加工或醃製的食品，如火腿、香腸和醃菜等。
- ◎ 盡可能選擇較健康的小食，如新鮮水果、小蕃茄、焓蛋或蔬菜三文治。避免提供高糖、高鹽和高脂的小食，

如糖果、朱古力、蛋糕、蝦片或薯片。

- ◎ 細給幼兒飲用清水(這是所有人的最佳飲料，包括兒童)。避免提供汽水或其他含糖飲料。就算是純果汁，也應節制飲用，因飲用過多純果汁有機會增加熱量和糖分的攝取，導致超重甚至肥胖。



什麼時候吃

- ◎ 每日定時為幼兒提供三餐，並以營養豐富的早餐為一天的開始。
- ◎ 應只在兩餐之間和在幼兒感到肚餓時，才給予一次小食。小食和正餐的時間應相隔最少個半至兩個小時，以免他們過饑或影響到他們進食下一次正餐的胃口。
- ◎ 要理解到幼兒的胃口或會天天不同，因此應讓他們自行決定吃多少，不要強迫他們吃清碗中的食物。
- ◎ 不要以食物作為獎勵，或在幼兒發脾氣或不開心時以食物哄他們。

均衡飲食足可提供兒童所需營養。因此，維他命補充劑通常是不必要的。如果你認為子女的偏食行為正影響他們的成長或發展，請諮詢你的家庭醫生或註冊營養師。

在哪兒吃

- ◎ 盡量在家煮飯，家長應與幼兒一起進食，並讓他們自己吃。吃飯時，應圍坐在餐桌前並把電視關掉，以便你和你的子女能好好享受食物和相聚的時刻。
- ◎ 外出用膳時，盡量選擇低脂、低鹽和低糖的食物，或光顧貼有「有『營』食肆」標誌的餐館和點選貼有「三少之選」或「蔬果之選」的有『營』菜式。如欲搜尋就近地區的有『營』食肆，請瀏覽專題網站 <http://restaurant.eatsmart.gov.hk>。

除家庭之外，學前機構(包括學前教育機構、幼稚園和托兒中心)在培育幼兒建立良好飲食習慣上亦擔當非常重要的角色。事實上，接近九成年齡介乎 3 至 5 歲在香港居住的幼兒會到學前機構學習，並在那裡度過相當長的時間。本地一個焦點小組研究在二零零九年訪問了 47 位參與者(包括家長、照顧者、學前機構的校長、教師和準備食物的員工)，研究顯示學前機構所提供的食物，營養大致充足。然而，在某些情況下學前機構會供應一些較不健康的食物(包括朱古力蛋糕、糖果和糖分高的飲品)，如在生日聚會及有些教師會用糖果作為獎勵¹³。於二零一零年進行的一個後續研究，實地觀察了兩所學前機構提供食物的情況，觀察結果與二零零九年的結論融合¹⁴。

飲食習慣一旦形成便很難改變。與有均衡飲食習慣、有適量進食新鮮蔬果、五穀、肉和奶類品的同輩比較，嗜甜和不愛吃蔬菜的幼兒於成年後較難維持健康飲食。衛生署在其他政府部門、學術機構和非政府組織的協助下，製作了多項營養和體能活動的指南或指引，以加強家長、照顧者和學前機構職員的能力，培育幼兒建立可持續和良好的飲食和參與體能活動的習慣。這些指引，如「**幼營喜動家長指南**」、「**二至六歲幼兒營養指引**」及「**二至六歲幼兒體能活動指南**」(快將推出)，可於專題網頁 www.startsmart.gov.hk 下載。



請緊記，培育均衡飲食習慣，越早開始越好。吃得好有助幼兒健康成长發育，並且在家中、學校和社會裡充分發揮潛能！

參考資料

1. 香港特別行政區：衛生署。二零零五年至二零零六年兒童健康調查。
2. Committee on Promoting Holistic Development of Pre-school Children. A needs assessment report of children 0–5 years. Hong Kong SAR: Family Health Service, Department of Health; 2005.
3. Bloomgarden ZT. Type 2 diabetes in the young. Diab Care 2004; 27(4): 998–1010.
4. Rolland-Cachera MF, Deheeger M, Maillot M, et al. Early adiposity rebound: causes and consequences for obesity in children and adults. Int J Obes 2006; Suppl 4: S11–7.
5. Williams SM and Goulding A. Patterns of growth associated with the timing of adiposity rebound. Obesity 2009; 17(2): 335–41.
6. de Onis M, Blossner M, Borghi E. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. Am J Clin Nutr 2010; 92: 1257–64.
7. Lam MKF. Obesity among Hong Kong pre-school Chinese children – prevalence and maternal perceptions. A thesis submitted for the Degree of Master of Public Health at the University of Hong Kong. Hong Kong SAR: University of Hong Kong; 2007.
8. 香港特別行政區：衛生署。家庭健康服務數據。
9. 香港特別行政區：衛生署。學生健康服務數據。
10. Chan CMS, Deave T and Greenhalgh T. Obesity in Hong Kong Chinese preschool children: where are all the nurses? J Pediatr Nurs 2010; 25: 264–73.
11. Bellamy C. The state of the world's children 2001. New York: UNICEF.
12. Lee WTK, Ip KS, Chan JSH, 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.
13. Diet and physical activity in Hong Kong pre-primary institutions: focus group study. Hong Kong SAR: Department of Health; 2009.
14. Diet and physical activity in Hong Kong pre-primary institutions: participant observation study. Hong Kong SAR: Department of Health; 2010.



健康簡訊

一項本地研究顯示，香港幼兒蛀牙的情況相當普遍。

研究隨機抽樣選出了 1 296 名年齡介乎 3 至 5 歲（平均歲數為 3.9 歲）的華人學前兒童，為他們檢查口腔以衡量蛀牙情況。為評估蛀牙對幼兒的影響，家長被邀請自行填寫一份中文版幼兒口腔健康影響程度量表 (ECOHIS)。結果顯示，35.1% 學前兒童有蛀牙 - 19.9% 為幼兒蛀牙，15.2% 為幼兒嚴重蛀牙。34.3% 幼兒有齲齒，而 5.2% 幼兒有補齒。總體來說，「齲失補乳齒」 (dmft) 指數的平均數值為 1.5。家長報稱對幼兒最常見的影響為「牙齒、口腔或顎骨疼痛」 (39.4%)，其次是「進食某些食物時有困難」 (23.9%)、「說話發音有困難」 (21.6%) 及「飲用熱或凍飲料時有困難」 (21.0%)。

雖然引致蛀牙的原因眾多，但是幼兒蛀牙絕對是可以預防的。家長和照顧者要明白到幼兒的牙齒很容易被蛀蝕，所以應懂得採取適當措施預防幼兒蛀牙。這些措施包括避免引致蛀牙的餵食習慣（如不要讓幼兒含著奶瓶及戒奶杯入睡）、限制他們進食和飲用糖分高的食物和飲料、督促他們清潔口腔、及定期帶他們接受口腔檢查。

[資料來源：Wong HM, McGrath CPJ, King NM and Lo ECM. Oral health-related quality of life in Hong Kong preschool children. Caries Res 2011; 45(4): 370-6.]



數據摘要

一家人共進晚餐可給予兒童與父母溝通的機會，增進親子感情。透過身教和指導，與子女共進晚餐亦有助兒童建立終身受用的健康飲食習慣。

衛生署於二零零五年至二零零六年進行的兒童健康調查，透過結構性問卷面訪了超過1 800名年齡介乎2至6歲學前兒童的家長，其中問到兒童與家人共進晚餐的次數。結果顯示大部分(83.4%)年齡介乎2至6歲學前兒童每週至少有5天與家人共進晚餐。然而，有1.8%的兒童每週少於1天與家人共進晚餐(包括從不或很少)。

對於繁忙的父母來說，就算未能每餐都跟子女一起進食，也應盡量抽空安排。

年齡介乎2至6歲學前兒童每週與家人共進晚餐的次數

每週次數	百分比
5天或以上	83.4%
3至4天	7.5%
1至2天	5.7%
少於1天(包括從不或很少)	1.8%
不詳 / 沒有回應	1.6%
總計	100.0%

資料來源：二零零五年至二零零六年兒童健康調查。

主編

梁挺雄醫生

委員

歐韻儀醫生	梁嚴秀娟女士
程卓端醫生	羅漢基醫生
蔡曉陽醫生	尹慧珍博士
龔健恆醫生	黃浩源醫生

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，電郵是so_dp3@dh.gov.hk。