

A

X

幼聯營養專家話

Nutrition Tips

F



文：幼聯健康生活小組
註冊營養師(英國)
陳國賓

不要單以體重判斷幼兒是否健康



科學與做人一樣都要與時並進，數十年前兒童營養學家最擔心的是幼兒營養不足導致體重過輕，但數十年後的今日，醫學界最擔心的反而是營養過剩導致兒童肥胖，而兒童肥胖往往是成年肥胖及各種慢性病主要成因，所以要全民健康，先要解決兒童肥胖的問題。

要找出那些幼兒過重，首先要有一個套完善的體重指標，過去的幼兒體重指標的制定，都會參考進食母乳和進食奶粉幼兒的體重中位數。近年醫學界發現進食配方奶粉的幼兒體重增長較快，可能是導致成年肥胖的主要原因，因此世衛近年從新編定兒童體重標準時，只參考進食母乳的幼兒的體重中位數，以免錯誤估計幼兒應有的生長速度，勉強催谷幼兒增磅。

除改良幼兒體重的參考值外，世衛最新的兒童成長指標亦列出幼兒運動神經發長的各個里程碑(見右圖)。過去我們過分依賴兒童的體重以判斷發長是否健康，所以偏向認為長得高，長得快就是健康。但實際上幼兒只要在指定的時間內達致各項機能上的發展，體重輕重與否漸以變得較為次要。所以家長更要關注幼兒在機能上的發展，而不要盲目以為寶寶肥肥白白就一定健康。

六種粗大肢體動作里程碑的成就時段

