寶寶1-2歲文章
文章

學步期寶寶營養：6種幫助加速學習力的食物

12 月 23, 2019

3歲前是寶寶發展學習力的重要階段，又稱為關鍵3年，想要提升寶寶的學習力，首先就要從「吃」開始。了解各種對學習發展有益的食物，就能加速寶寶學習力!

Author(s): 審稿人 – 盧芳廷醫師

DHA、膽素、葉黃素及神經鞘磷脂是加速寶寶學習力的關鍵營養。

寶寶在母胎中9個月，吃媽媽所吃的，喝媽媽所喝的，終於順利地來到這個世界，但離開了羊水的寶寶其實更需要充分的營養攝取，根據美國明尼蘇達大學(University of Minnesota)醫學院的研究，1~3歲寶寶學步期就是學習力成長的黃金時期，需要吸取從食物來的營養素，以幫助建構學習網絡。某種意義來說，寶寶出生後其實才是營養戰場的開始，但爸媽們別擔心，只要補充得當，不只可以加速寶寶的學習力，對孩子的心理健康和情感社交，也大有幫助!

雞蛋富含蛋白質

早餐簡單炒顆雞蛋，或製作蛋沙拉三明治，不但可以滿足寶寶的胃口，也可以兼顧營養，因為雞蛋本身所含的蛋白質，加上蛋黃的膽素(Choline)營養素，兩者都有助於鞏固和提升寶寶發展學習力。

此外，雞蛋富含蛋白質，而其中一種胺基酸「色胺酸(Tryptophan)能助眠，另一種胺基酸「酪胺酸(Tyrosine) 則會製造正腎上腺素(Norepinephrine)幫助孩子提高專注力。

魚類是好脂肪來源

想要寶寶發展學習力並健康成長，吸收好脂肪絕對是必要的，2歲以下的小孩應多多攝取，但一旦超過2歲，就可以慢慢減少，建議控制在總卡路里的30%，但仍要持續攝取，有助2歲幼兒發展。

擁有好脂肪的食物主要為魚類，可選擇鮭魚、鮪魚或沙丁魚，像是鮪魚三明治就是不錯的點心選擇。此外 Omega-3脂肪酸裡的DHA(Docosahexaenoic acid)也相當重要，這個成分常見於深海魚類，是促進寶寶發展學習力不可或缺的營養素之一。

深綠色蔬菜抗氧化

一群孩子裡，難免有幾個會討厭吃蔬菜，這就是考驗父母育兒技巧的時候了，爸媽們可嘗試用沙拉、冰沙或煎蛋捲的方式，讓小孩吃菜，透過好玩有趣的料理方法，抓住孩子的眼睛和胃口。

深綠色蔬菜更是重要，因為它的抗氧化性很高，加上菠菜和羽衣甘藍富含葉酸(Folic acid)、維生素K、葉黃素(Lutein)和β-胡蘿蔔素(β-carotene)等等，研究指出，這些營養素能夠協助加強寶寶的學習力，對孩子日後發展有所助益。

燕麥纖維與維生素營養豐富

燕麥除了有人體所需的纖維，同時也富含維生素和礦物質，包含維生素B、維生素E、鋅(Zinc)、鉀(Potassium)、是身體維持正常機能所必需的營養素，所以，燕麥可以說是每個小孩的精神糧食。

如果覺得只吃燕麥太單調無味，父母可以加切碎的香蕉和水果乾等，簡單又營養的一餐就完成了。

幼兒配方食品額外補充學習營養

寶寶在1歲之後就會逐漸以固體食物作為主食，但因為寶寶對固體食物的攝取可能還不是非常習慣，容易造成挑食的狀況，所以寶寶到成長階段仍需要幼兒配方食品幫助補足成長所需營養。建議媽媽們挑選富含膽素(Choline)、DHA、葉黃素(Lutein)和神經鞘磷脂(Sphingomyelin)等成分的奶粉，這些都是能幫助寶寶發展學習力的關鍵營養。

水果和漿果富含維生素C

遇到孩子喜歡吃零嘴或甜食怎麼辦？別擔心，水果其實是不錯的替換選擇，只要洗好切片，然後放入燕麥、優格或蔬菜沙拉，都是很好的食物搭配，還能營造出不同的顏色，吸引孩子的目光。此外，父母也可以給孩子吃漿果，例如桑椹和莓果類的水果，漿果的顏色愈深，營養價值就愈高，而且大部分都含很高的維生素C。研究指出，大量的維生素C可維持寶寶

的思考力。

最好的吃水果方式是連皮一起吃，只要洗乾淨，並把水果切小，就比較不會卡在喉嚨。其中蘋果和李子最便利，不僅容易攜帶，果肉也含有槲皮素(Quercetin一種抗氧化劑)，對寶寶發展學習力有益。

建構黃金學習力的 6 種食物

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

1 雞蛋

膽鹼和蛋白質
有助寶寶發展

2 魚類

所含的DHA是快
轉學習力的關鍵

3 深綠蔬菜

含有葉酸等多種
維生素且能抗氧化

4 燕麥

富含纖維
維生素和礦物質

5 配方食品

補充DHA、神經鞘磷脂、
膽素、葉黃素

6 水果

提供豐富維生素C
與抗氧化效果

重點摘要：

- 雞蛋和魚類等6種食物，能幫助寶寶發展學習力。
- 寶寶成長期若需幼兒配方食品補足營養，建議選用含DHA膽素、葉黃素及神經鞘磷脂的成分，幫助加速寶寶學習力。

參考

- 7 Brain Foods for Kids. (link)
- 7 Brain Foods for Kids: Nutrition to Help Kids Stay Sharp in School. (link)
- Nutrition tips to support healthy brain development throughout childhood. (link)
- Nutrition & Brain Development in Infants, Toddlers & Preschoolers. (link)
- The Role of Nutrition in Brain Development: The Golden Opportunity of the “First 1000 Days”. (link)

立即分享