

• 飲食/健康篇:



2.孩子老是挑食怎麼辦?

面對幼兒偏食的方法

編著：忠孝醫院營養師 洪若樸

「又是青菜，難吃死了，我不吃！」小寶賭氣地說。在旁一臉無奈的媽媽則連哄帶騙地說：「小寶乖，來吃嘛，你吃了之後一定會長得像大力水手那樣壯哦！」，上述類似情景，相信或多或少都會發生在你我有幼兒的家庭中，甚至為家庭主婦心中永遠的煩惱。

偏食的定義與原因

幼兒於一歲至三歲時，即開始對食物有喜好厭惡的表現，不僅對食物的味道，連帶對食物的色彩、形狀、溫度、香味等均有喜惡之分。於是，在幼兒的飲食，就易發生偏食的情形。幼兒期由母乳(牛奶)單一的飲食，漸漸添加各種副食品，改變到複雜、類似成人的飲食形態，因此養成及早廣泛地供給幼兒各種食物的習慣，應可避免偏食的發生。

有時幼兒討厭某種食物，我們可用其他食物來代替，以維持均衡營養，而不致於發生營養缺乏。幼兒有時會固定喜歡某些食物，但隔一段時間後，又會喜歡其他的食物，如果父母長時間觀察、調理幼兒飲食生活，必能達到均衡的營養。

一、父母或幼兒的撫養者，有「偏食」的情形

此類家庭的飲食生活，自然而然地有所偏差，使幼兒在潛移默化中，傾向不吃或討厭某種食物，實因幼兒模仿力強，通常會學習家中長輩的行為，所以長輩的喜惡，無形中自會影響幼兒對於食物的挑剔，久而久之就養成偏食的行為。

因此為人父母最好不要在幼兒面前表示對食物的喜惡或批評食物的好壞，應該以快樂和感謝的態度，來接受任何食物。

二、沒有正確的營養知識

這與食物的喜惡無關，常因父母沒有正確的營養知識，偏向選擇自己認為營養的食品，而造成幼兒的偏食。所以雙親應改正自己錯誤的觀念，接納更多確實的營養知識，廣泛給予幼兒多樣種類的食物。

三、不當的烹調方法

不當的烹調是最易造成幼兒的偏食。例如：湯太燙、單調的食譜等，這些都會影響幼兒的食慾而引起偏食。所以在烹調上，做父母的應在色、香、味、形狀上經常變化，使幼兒提高吃的興趣，促進食慾。

四、強迫進食

對於幼兒不喜歡的食物或有偏食傾向時，用強迫行為讓幼兒進食，反而會增加其對此類食物的厭惡，造成更嚴重的偏食習慣及神經質。

養成幼兒良好飲食習慣

一、應以身作則，養成良好的飲食及進餐習慣。如：

〈一〉確認早餐的重要性，家中每一成員應有充裕的時間食用早餐，絕不可以不吃或敷衍了事。

〈二〉養成飯前洗手、飯後刷牙或漱口的習慣。

〈三〉培養良好的進餐禮儀。

〈四〉用餐時絕不在小孩面前任意批評餐桌的菜餚，或談論任何引起小孩對食物產生恐懼的話題。

〈五〉不在進餐的前後，談論不愉快的事情；也絕不以不吃飯來表現。

〈六〉廣泛攝取各類食物。適時正確為小孩說明吃那些食物，對身體有那些功能。

二、留意食物的溫度。食物的味道、顏色、及溫度的不適，都可能會造成小孩偏食的原因，尤以食物的溫度最易引起偏食。例如：食物太燙而傷到舌頭，使得日後面對該種食物即心生畏懼。

三、食物的種類、類型的烹調要富於變化；而且要常變化餐具以促進食慾。

四、適當的飲食量。合理安排進餐時間，避免在兩餐間吃零食，養成定時定量，用餐時間最好不超過三十分鐘。

五、不要利誘進食。

六、絕不能以剝奪小孩的食物，做為懲罰小孩做錯事的方法。應讓小孩了解，進食是為了自己生理上的需要，而不致於在日後，用來要求父母妥協事情的手段。

七、團體進食。平常不太愛吃飯的小孩可採團體用餐，使小孩感到新奇，增加食慾。

八、不勉強進食。小孩小喜歡吃的食物，不要勉強他吃，應學習尊重小孩嗜好，但也絕不是寵小孩，只給他喜歡吃的食物，這是造成偏食最大原因之一。最適當的處理態度是：隔一段時間後，改變食物型態及烹調方法，再讓小孩吃吃看，且利用「食物代換表」，變換各種營養量相當，而小孩也喜歡的食物。

均衡營養，父母有責

總之，健全人格發展，必須從小做起，免除幼兒的偏食行為，除可均衡幼兒的生理發展外，並可矯正幼兒偏執的個性。因此，為了要奠定未來主人翁良好的發展基礎，那麼就讓我們做家長的共同努力，來改善幼兒的偏食行為吧！