

少吃菜 愛挑食 兒童情緒易失控



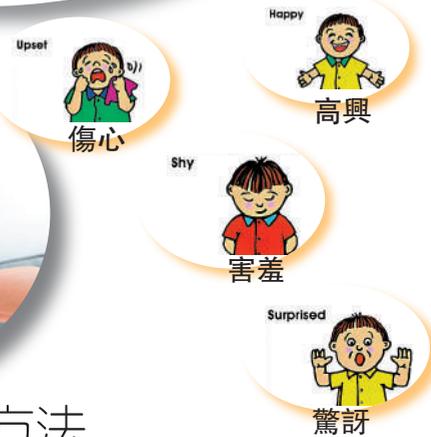
◀ 兒童情緒調節的風險與攝入綠色和黃色蔬菜不足，以及挑食有關。

孩子的營養攝取是很多家長育兒的一大難題，一項調查顯示，約七成幼兒都有挑食習慣，這也導致很多父母憂心孩子因挑食導致營養不均衡。然而，家長未必了解兒童的飲食和小朋友的情緒調節有着密切關係。

近日，由日本京都大學一研究團隊，向257名3至4歲的兒童展開一項研究，以調查腸內菌群與管控功能風險之間的聯繫。研究發現易情緒失控的兒童，其腸道內放線菌屬和薩特氏菌屬豐富度較高，而這些細菌群被認為與體內炎症性疾病，譬如炎症性腸病，及血液中高水平的炎症指標等相關，此外，研究人員亦發現情緒調節的風險與不經常攝入綠色和黃色蔬菜，以及挑食有關。

教育佳記者魏溶整理

▶ 不良飲食習慣不止導致兒童營養不良，更會影響情緒。



改善幼兒挑食方法

目前已有研究證明，腸道微生物群與大腦功能或結構有關，可影響人身體和精神問題風險。在對成年人的研究中發現，腸道微生物群的特徵與身體健康，如抑鬱症和焦慮症等精神問題風險，及認知功能相關，因大腦、腸道和腸道菌群通過免疫系統、內分泌系統和自主神經系統緊密相連，被稱為「腸—腦軸線」或「菌—腸—腦軸線」。

切碎磨泥砌圖案 吸引小孩吃青菜

另一方面，兒童時期的「情緒調節」功能（explicit emotion regulation, EER）被認為可以用以預測成年後的心理和身體健康狀況，因此影響EER發展的因素可對終生的身心健康具有莫大影響。兒童在幼兒後期約四歲左右會顯示出對EER等管控功能的顯著發展，與兒童在這一時期中，前額葉皮層的快速成熟密切相關。

有研究指出，人一生中所擁有的腸道微生物群會在三至五歲時定下基礎，正恰逢上述所說的情緒調節顯著發展時期，因此可以推斷，若在此時期幼兒能夠得到與成人相等穩定水平的腸內菌群，或許對於情緒調節在內的管控功能發展，有着重要影響。

那如何改善兒童的飲食習慣呢？有醫生建議，一歲至兩歲的幼兒對飲食接受的可塑性相對也還是較高，經由階段性的嘗試與改變食物形態及樣貌，比如青菜可以切碎、磨泥、熬湯等，或利用模型砌出特別圖案，可以在飲食中加入如燈籠椒、南瓜等黃綠色蔬菜，令幼兒的飲食多樣化。

此外，醫生也提醒，孩子的飲食攝取固然重要，但家長也切莫過於心急，避免運用「賄賂」或威脅手段，假使孩子是為獲得獎勵或逃避懲罰而進食，反而會造成孩子焦慮或討厭的情緒。

堅持將不吃的食物放在餐桌上

專家指出家長可以在吃飯時，持續將食物擺放出來，讓小朋友看到。要令他們對這樣食物感到興趣，甚至嘗試吃一點，就需要維持它的曝光率，例如讓小朋友一起準備食材，或者只是讓他們在用餐時看到這個食物。這樣可以避免小朋友過早將食物認定為「不喜歡吃」的類別。

父母帶領孩子享受食物

幼兒信任的人多次吃某種食物，家長或年長的兄弟姐妹享受食物的模樣，能增加小朋友接受食物的機會，對謹慎和焦慮的小朋友特別有效。

讓小朋友參與準備食物過程

家長可以邀請小朋友陪同去超市買菜，間中讓他們自行選擇一兩類蔬菜。讓小朋友準備食物會增加他們的興趣，變得更關心食物，並為自己準備食材感到自豪，建立小朋友與食物之間正面的聯繫。

經常提供不同選項

專家提醒家長要避免執着某樣食物，過分強調只會令小朋友感到單調，對用餐失去樂趣，例如提供多款蔬菜給小朋友選擇。

用餐時間加入趣味和歡樂

一家人吃飯不一定要看着電視或手機。一邊播着輕鬆的音樂，一邊詢問小朋友的一天過得怎樣，或分享自己的故事，都能令用餐時間變得令人期待。這能帶出吃飯是充電時間，而非疲憊的競賽，增加小朋友對用餐的愉悅。

不要分開煮飯

如果小朋友有挑食的習慣，家長不應額外為他們準備另一份飯菜，可以照常為一家人煮同樣的飯餸，讓小朋友盡量吃有營養的食物，不想吃就隨他們，避免養成挑食的不良習慣。

