

父母都希望小朋友能夠飲食均衡，在成長階段多吸收重要營養，常會叮囑小朋友要吃多種各類富有營養的食物，但很多孩子會有「揀飲擇食」情況，實際上，這些問題大多只是暫時性的。尤其幼兒對食物的喜惡，有時會比較反覆，可能有一陣子不願吃某種食物，但過了一段時間後又會多吃。其實，過分嚴格地控制小朋友的飲食習慣，可能會適得其反，令他們偏食的習慣惡化。父母必須先了解孩子偏食的原因，針對性地解決問題，才能幫助他們吃得開心又健康！

教育佳記者 黃知行整理

常見謬誤

✗ 有些家長認為孩子應該每天都有良好胃口，其實孩子的胃口並非每天不變，家長應多了解及體諒。

✗ 很多家長以為吃維生素、營養補充劑、特別奶粉便可解決問題，其實吃補充劑是治標不治本的方法。

了解孩子偏食原因 找出應對方法

化解孩子對食物的固執

專家總結出兒童偏食的原因如下：

- **心理因素**：幼兒在發展階段會希望表現獨立、希望自己能夠作主；部分孩子對食物極為固執，只肯吃某些質感、顏色、品牌或氣味的食物，或只願意進食甜的食物；孩子亦容易對陌生食物產生恐懼或

不熟悉感，可能較難接受新食物。

- **生活習慣**：吃太多零食、未有定時定量進食、用餐時間過長，都可能影響孩子對正餐的興趣。
- **家長影響**：過分溺愛，又或家長本身有偏食行為，會潛移默化地影響孩子，使他們模仿並習慣挑食。
- **食物本身因素**：部分孩子對食物

的質感（如粗幼、軟硬度）或味道較敏感，並會抗拒某些質感或氣味強烈的食物；食物的質地、味道、顏色太單一，或烹調方式不吸引人，都可能導致孩子的抗拒。

兒童偏食是常見的行為，家長可透過多樣化準備食物、鼓勵參與、提供選擇、營造愉快用餐氣氛、耐心嘗試新食物等方法來改善。重要的是不要強迫或懲罰，而應以身作則、提供健康均衡的飲食，並在必要時諮詢醫生或營養師的建議。

專家建議改善兒童偏食的方法如下：

多元化食物準備：

- **造型與顏色**：利用食物的顏色和造型變化，製作成有趣的小巧食物，引起孩子興趣。
- **烹調方式**：改變烹調方法，嘗試蒸、煎、煮、切碎等不同方式，找到孩子容易接受的口感；如孩子不吃熟蛋，可嘗試蒸水蛋或煎蛋；如不喜歡淥軟的菜，可嘗試剪碎的炒菜。

讓孩子參與其中：

- **選購與準備**：帶孩子逛市場或超市，讓他們在健康食物範圍內做選擇，並參與洗菜、擺盤等準備過程。
- **共同用餐**：家長與孩子一同進餐，營造愉快的氣氛，並可藉此教導孩子關於食物的知識。

耐心引導新食物：

- **反覆接觸**：對一種新食物，孩子可能需要多

次重複接觸才會慢慢接受，家長需耐心引導，不要強迫。

- **少量多樣**：每餐提供多種食物，包括孩子喜歡的新食物，讓他先吃飽，再接觸新食物。在孩子開始願意接觸後，逐漸增加新食物的分量。

建立良好的飲食習慣：

- **規律進食**：建立定時定量、少量多餐的習慣，避免吃零食影響正餐胃口，如定時供應早、午、晚三餐正餐和兩至三次茶點，每餐相距兩至三小時；在餐前，安排10至15分鐘時間，讓孩子從其他活動中收拾心情。
- **愉悅氣氛**：進餐時保持平靜愉快的氣氛，避免批評食物好壞或用利誘、威脅的方式。

小錦囊

- 對於偏食問題不嚴重的小孩，問題一般會隨行為矯正而消失。

- 必須留心孩子有沒有器官疾病、自閉症譜系障礙、強迫性的行為等問題。

- 預防偏食和拒食，應由嬰兒期轉奶時開始訓練良好飲食習慣。

- 身教重於言教，家長要以身作則不挑食，為孩子做個好榜樣。

- 創造愉快進食環境，確保和諧生活。

◀部分學校會讓年幼的學生多觸摸不同種類食物，增加他們對各種食物的興趣。

如果偏食情況嚴重，影響孩子的健康成長或體重，家長應諮詢兒科醫生或營養師，以獲取專業評估與建議，例如是否需要營養補充品，以確保孩子獲得足夠的營養。

