



孩子「偏食」怎麼辦？

在幼兒和學前階段，不少孩子出現「揀飲擇食」的現象，而這些問題大多只是暫時性的。有些孩子經常拒絕吃或只願吃某些食物，但這些行為一般會隨著孩子長大而逐漸減退。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。

為何孩子經常拒絕吃或只願吃某些食物？

- ❖ 幼兒在這發展階段要表現獨立、希望自己能夠作主，這是正常的心理和行為表現；
- ❖ 這個年齡的孩子較難接受陌生的食物和抗拒吃蔬菜，他們須多次重複接觸新食物，才會願意嘗試；
- ❖ 有些孩子對食物的質感(例如粗幼、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；
- ❖ 孩子接觸到的食物種類太少；
- ❖ 喝奶過量、零食過多，以致沒有胃口嘗試其他食物。



要改善偏食的行為，須從多方面入手

- ♥ 定時供應早、午、晚 3 餐正餐和 2 至 3 次茶點，每餐相距 2 至 3 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，預備進餐。
- ♥ 安排食物時，要注意讓孩子有選擇：
 - ☆ 每一正餐都提供多種食物，安排有多過一個菜式選擇，包括一些孩子喜歡或不抗拒的食物，和一些新食物，這樣便能讓他吃飽，同時又能接觸新食物。
 - ☆ 與孩子一起到市場選購食物，讓他在合適的食物範圍內自由選擇。例如：「這裏的菜心、西蘭花和南瓜很新鮮，你想選哪樣做晚餐？」
 - ☆ 讓孩子參與準備食物的過程，如洗番茄和擺放餐具。
 - ☆ 顏色鮮艷的菜式和形狀小巧的食物均能引起孩子對食物的興趣。
 - ☆ 預備健康的調味醬汁來沾蘸食物，如乳酪，自製的番茄醬、果蓉。這樣會使食物變得有趣，更可鼓勵孩子多吃蔬菜。
 - ☆ 改變煮食的方法使食物弄成容易接受的質感，例如：孩子不吃烱蛋，可嘗試蒸水蛋或煎蛋；如不喜歡烱軟的菜，可嘗試剪碎的炒菜。
 - ☆ 縱然孩子抗拒新食物，家長仍要耐心地經常讓他接觸，可能需要重複多達 10 至 15 次，他才會慢慢接受。
 - ☆ 把這些食物放在他面前，和他一起吃，並鼓勵他摸、嗅、舔或品嚐，但不要強迫，例如：你嚐過後，跟他說：「這些菜心好味道，你也試試看！」。

♥ 進餐時:

- ☆ 讓孩子跟家人一同進餐，機會越多越好，並給他匙羹讓他自己吃。
- ☆ 在平靜、輕鬆的環境下進餐，移開令他分心的物件，例如電視、遊戲機或玩具。
- ☆ 先給孩子分較少分量的食物，待他吃完，表示要多吃一些時，再加添。
- ☆ 多正面地談及食物，如漂亮的顏色、鮮美的味道。切勿在孩子面前批評食物。
- ☆ 當他做得好時稱讚他，正面地描述他做得好的地方，例如：「玲玲自己挾菜菜食，真乖！」
- ☆ 他願意進食抗拒的食物時，你亦可以用卡通貼紙或一些小禮物(食物除外)來獎勵他。
- ☆ 切勿以甜品或零食為獎勵哄他多吃，這樣做會弄巧反拙。
- ☆ 孩子拒吃時切勿批評、責罵，這只會令他更加抗拒，引致更多進食問題。
- ☆ 當他表示或你觀察到他已經吃飽了，便讓他離開餐桌。
- ☆ 孩子一般會在 15 至 20 分鐘內吃飽；與孩子訂下「在 30 分鐘內完成一餐」的合理規矩，當限時過了，便收起食物和餐具，不加任何批評。
- ☆ 避免因孩子拒吃餐桌上的食物，而即時用其他食物或奶作取代(這樣做等於間接對孩子表示那些食物不適合他)。有需要時，你可酌量提早供應茶點。

要改善孩子的偏食行為，家長及所有照顧者需要有耐心，並行動貫徹一致

孩子會缺乏營養嗎？

- ❖ 家長不必執著孩子一定要吃某一種食物，因為他們能從不同食物攝取到所需的營養素。
- ❖ 如果家長擔心孩子得不到足夠的養分來供應生長所需，可把孩子一個星期裡吃過的食物記錄下來，然後根據以下原則作檢討：
 - ✧ 給他吃的食物是否多樣化，是否太多零食；或喝奶過多以致沒胃口；
 - ✧ 如果他吃的食物包含了五大食物類別，包括穀物、蔬菜、水果、肉豆蛋魚類、奶和奶製品，而每一類別都有幾種，那麼你可放心，他並無偏食問題；
 - ✧ 若果孩子長期拒吃某一大類別的食物，這樣會增加營養素攝取不足的風險，家長便需尋求醫護或註冊營養師評估及協助。
- ❖ 事實上只要孩子的生長發育正常、有精力玩耍及與其他人交流，家長一般不用過分擔心。只要多用心思提供多種類、營養豐富又健康的食物，讓孩子享受進餐的過程，自然會對他們長遠的健康更有幫助。



把孩子抗拒的菜蔬，混入他的飯裏，讓他不知不覺吃，有幫助嗎？

- ♥ 孩子各有不同的喜好；部分孩子對喜歡的食物混和了不喜歡的食物會產生反感，甚至乎連原本喜歡的食物也拒絕吃。所以，還是簡單地將飯和抗拒吃的菜蔬分開放在他的面前，讓孩子逐漸熟悉和接受。



家庭健康服務

網頁:

24 小時資訊熱線:

www.fhs.gov.hk

2112 9900