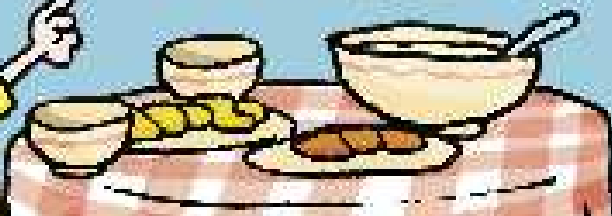


孩子偏食

怎麼辦？

我不喜歡吃飯！



偏食是指不進食某一類或數類的食物類別(包括五穀類、蔬菜類、水果類、肉蛋豆類或奶及奶品類)。如果孩子只進食蔬菜類或肉類，而不肯吃其他類別的食物，這樣就是偏食。但如果他只是不進食該食物類別的某一種或幾種食物就不屬於偏食；例如不吃橙但有吃蘋果或香蕉，他仍然有進食水果類的食物，只是每個人的飲食習慣有所不同，就如不是所有人都喜愛吃榴槤一樣。

偏食可引致營養不良，別以為營養不良的孩子一定是體重過輕，其實亦可以是過重。幼童營養不良除了影響外觀，亦影響將來的學業成績。事實上父母對孩子的飲食習慣擔當着很重要的角色。家長責無旁貸，應從小灌輸孩子正確的飲食知識，幫孩子建立健康而均衡的飲食習慣。

幼童偏食很多時是受環境影響，例如家人、同輩或朋友的飲食習慣、進餐氣氛或對某一類食物的特殊觀念或記憶等。要糾正偏食習慣，可留意及嘗試以下方法：

- 1. 多溝通**—了解孩子對食物類別的喜惡，認識他們喜歡與不喜歡那些食物的原因。
- 2. 忌圍剿**—不要在餐桌上呼喝、恐嚇或強逼孩子進食，只會令孩子對該種食物引起反感。
- 3. 朋輩效應**—幼兒喜愛模仿，不妨多安排孩子與其他有良好飲食習慣的幼童一起進食，讓他們學習。但切忌在孩子面前過份誇獎朋輩，以免引起反感。
- 4. 以身作則**—父母亦不應偏食或經常進食零食，應作孩子的好榜樣。
- 5. 行動一致**—全家人應取得共識，不要在孩子面前爭論孩子的飲食習慣，亦避免有家族成員陽奉陰違，允許孩子偏食或偷偷給予孩子喜愛的零食。
- 6. 獎勵**—不要用他們喜愛的食物或金錢作條件去吸引孩子進食他們討厭的食物，獎勵可以是書籍或遊戲時間。
- 7. 親手調食**—存放一些健康小食在家中，親手為孩子做些健康零食或與他們一起製作健康小吃。
- 8. 增加實習**—減少出外用膳及去快餐店的次數。出外用膳時，應幫助孩子作出均衡飲食的選擇，並加以指引。帶孩子去超級市場，多認識不同類別的食物，以吸引他們對少進食的食物有興趣。

