

# 孩子偏食怎麼辦？

胡太 女兒 7 歲

## 胡太：

偏食可以令孩子體重過輕，亦可以過重。衛生署資料顯示，近兩成學童體重過重。營養過剩會增加將來患上長期疾病，如糖尿病及心臟病的機會；而營養不良，則會影響發育以至學業。

到底何謂偏食呢？偏食是指偏向進食某一類或數類的食物，而非所有類別的食物都進食。食物類別包括五穀類、蔬菜類、水果類、肉蛋豆類、奶及奶品類。如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。但如果不吃橙，但仍然進食蘋果或香蕉，就不算偏食，除非所有水果都不進食，這樣就是偏食了。

兒童偏食大多是受環境的影響，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和記憶等。要糾正偏食習慣，可嘗試以下方法：

- 1. 多溝通：**了解孩子對食物的喜好，或討厭某種食物的原因，認識他們喜歡吃的食物。
- 2. 切忌獨裁：**不要強逼孩子進食，在餐桌上呼喝或恐嚇，這只會令孩子對該種食物反感。
- 3. 朋輩效應：**善用孩子與同學或朋友的關係，讓孩子感染他們的良好飲食習慣，但切忌在孩子面前過份誇獎朋輩，以免引起反感。

- 4. 少吃多餐：**如果體重過輕，當務之急是多進食優質食物，配合少食多餐來增重。避免於正餐前一小時進食零食，以免吃正餐時沒有胃口。
- 5. 以身作則：**父母應減少進食零食或偏食。
- 6. 行動一致：**家人應取得共識，同意讓孩子進食哪些食物，避免有人陽奉陰違，偷偷讓孩子吃他喜愛的零食。
- 7. 識揀識食：**存放一些健康小食在家中；親手為孩子做些健康零食，或與孩子一起製作健康小吃。
- 8. 減少外出用膳：**減少外出用膳及光顧快餐店的次數。外出用膳時，指引孩子作出均衡飲食的選擇。

父母對培養孩子良好的飲食習慣，擔當着很重要的角色。家長應從小向孩子灌輸正確的飲食知識，幫助孩子建立健康而均衡的飲食習慣。

胡美怡  
註冊營養師  
卓健醫療服務

