



幫助小朋友擺脫揀飲擇食的習慣

新的一年到來，家長們看著小朋友又長大了一年。可是，若果小朋友揀飲擇食的情況持續，不免會令部分家長感到憂心和壓力，一方面擔心小朋友沒有攝取均衡營養，另一方面若催促小朋友進食又可能導致進餐時氣氛變得緊張。

兒童在成長過程中，進食不同種類的食物也是認識和學習新事物的一個階段。這亦意味著兒童需要時間去適應，以及嘗試接觸，才會接受一種食物。此外，兒童漸漸渴求自主，開始對食物的選擇提出個人要求，同時他們想被其他人接納。

4招處理小朋友揀飲擇食

第一招，定立膳食常規

盡量維持每天三餐（即早、午和晚餐）的進餐時間不多於30分鐘，正餐供應時間應相隔4 - 6小時；小食供應時間應與正餐相隔最少1.5 - 2小時。在正餐之間加插小食，有助規範小朋友在適當時侯有胃口。此外，不妨讓小朋友跟家長一起在用餐前後幫忙，例如洗手、預備餐具或收拾碗碟。

第二招，鼓勵健康的飲食態度

由於小朋友善於模仿家長/照顧者，建議家長以身作則，用餐時為小朋友樹立均衡飲食的榜樣。在

陳星輝
基督教聯合那打素社康服務
社區營養服務
英國註冊營養師/香港營養師協會正式會員
Website: www.ucn.org.hk
Facebook: facebook.com/ucnchs
Instagram: instagram.com/ucn_healthcare



進食時，維持輕鬆愉快的氣氛很重要，善意地鼓勵進食，若小朋友拒食，或示意吃「夠」了，家長可收走小朋友的食物且不作任何評論，然後等到下一個吃小食或正餐的時段再進食。當然，家長可以提供水果、低脂乳酪作飯後「甜品」。此外，若小朋友肯嘗試新的健康食物、用餐時有好行為，家長謹記給予稱讚或其他非食物的獎勵。

第三招，家長決定提供甚麼食物

在小朋友的膳食安排上，家長的角色是擔當膳食「提供者」，而小朋友則是擔當「決定者」。即是家長按均衡飲食的原則提供日常健康食物/小食，小朋友自行決定當時要吃什麼、吃多少。若家長想給予小朋友選擇時，不妨限於兩個選擇之間，例如問：「你今晚想吃番茄洋蔥豬扒，還是吃黑椒豬扒？」若小朋友對這家長提供的兩個選擇提出異議，家長不妨對小朋友說：「若果我數10下，你都唔揀的話，我就會幫你揀架喇。」

用餐時，當小朋友拒食某食物、抱怨某食物時，建議家長盡力不去理會，而且不要放在心上。

第四招，堅持不妥協

大多數情況下，小朋友的揀飲擇食情況是短暫的，家長的努力最後會順利令小朋友擺脫這個階段。很多小朋友會對新食物抱懷疑、不安的感受，所以他們可能要試接觸同一種食物達10至20次才開始接受。家長可堅持鼓勵小朋友去初嘗用手接觸新食物、然後聞聞氣味、用舌頭去舔、下一步再放入口去品嘗。另外，建議家長避免妥協提供小朋友要求的最愛零食，或甚至讓他們放任進食零食，因這只會更深化小朋友揀飲擇食的習慣。

家長單獨面對小朋友的飲食問題絕不是容易的事，當中需要家庭各成員的配合才使努力有成效。註冊營養師亦可為家長提供支援，給予實用的技巧處理飲食情況，為小朋友評估生長和身體發展，以及定立均衡餐單。