



【兒童健康】解決小兒偏食 父母態度要積極

 活好的 So Fit So Good
發布於 11月18日 10:20

訂閱

對食物有偏愛是人之常情，但遇上小兒偏食就會令父母大為頭痛，既擔心影響營養吸收，又怕培養出不良的飲食習慣。因此要想盡辦法令他們對不同類型的食物產生興趣，像日本的媽媽會花心思在便當設計上，希望先從視覺上吸引他們的注意力。嘗試進食各類型的食物是認識和學習新事物的必然階段，對兒童身心發展都極為重要，但小兒亦有脾氣，要成功引導他們需要花一點心思和技巧。

與小兒約法四章

以下有四個方法針對改善小兒偏食習慣，首先要定立膳食常規，盡量固定一日早午晚三餐的用餐時間不多於半小時，三餐相隔約4至6小時之間。為了幫助小兒規律進食並有助規範他們在適當時候提升胃口，可在正餐之間約1.5至2小時安排小食時間。家長可以邀請孩子一同參與用餐前後的準備或善後工作，例如洗手、準備餐具或收拾碗碟，增加參與度，從而培養良好的用餐習慣。



解決小兒偏食，父母態度要積極。(©Andrea Piacquadio_pexels)

廣告 (請繼續閱讀本文)

可以轉發或引用此內容至自己的貼文中，
來發表您的評論或觀點。



此外，應該維持正面的態度，避免為小孩對用餐帶來負面情緒。宜多鼓勵他們進食，假如小孩拒絕或示意不想吃了，家長應平常心不必強迫或加以評論。同時家長亦應以身作則，用餐時表現出對食物持開放態度，讓小孩樂於學習。若小孩願意嘗試或展現出良好用餐行為時，家長應予以稱讚甚或獎勵，從而鼓勵正面的飲食態度。

在提供食物方面，家長可擔當「提供者」的角色，而小朋友則是「決定者」，給予富營養健康的日常食物或小食供小孩選擇，不論是吃甚麼和食量都給他們選擇的空間，促進正面的互動。例如讓他們二選一，若小孩對選項提出異議，家長可耐心地說：「如果我數到10，你還不選擇的話，那我就幫你選擇了。」而小食及甜品方面，家長可以提供水果或低脂乳酪，以增加健康選擇。

雖說家長要充當一個鼓勵者的角色，但適時要「企硬」不妥協，例如拒絕應小孩要求提供他們想要的零食，或放任他們進食零食。在大多情況下小孩不會一直偏食，只要家長堅持和循循善誘，定能培養出良好的飲食習慣。小孩對新食物感不安，有時家長可能要多番嘗試，不論是10或20次都要不斷試，讓他們慢慢接受。面對新食物時，家長亦可鼓勵他們用不同的感官去感受，例如用潔淨的手去觸摸食物的質感，嗅嗅氣味及用舌頭去舔，最後才放入口中品嚐。

廣告 (請繼續閱讀本文)

可以轉發或引用此內容至自己的貼文中，
來發表您的評論或觀點。





解決小兒偏食，父母態度要積極。(Naomi Shi_pexels)

廣告 (請繼續閱讀本文)

在處理小孩飲食習慣上，最理想是家庭各成員通力合作，態度積極一致。若情況持續未有改善，建議尋求註冊營養師協助，提供針對性的實用技巧幫助處理飲食問題，同時評估小孩的生長及身體發展，定立專屬的均衡飲食計劃。

(參考資料：「基督教聯合那打素社康服務」社區營養服務部)

原文刊登於[活好的So Fit So Good](#)

記得同時留意我們的[Facebook](#)、[Instagram](#) & [Youtube](#) 啊！

[查看原始文章](#)

#小孩 #家長 #態度 #小兒 #食物 #健康

LINE TODAY

點擊加入官方帳號
定時接收推薦新聞

可以轉發或引用此內容至自己的貼文中，
來發表您的評論或觀點。

