



# 寶貝新鮮事



112年12月版

## 小孩挑食怎麼辦？6個爸媽常犯錯誤

### 8種解決妙招，孩子吃光光魔法

(摘自親子天下)

這個不愛、那個不吃，家有挑食兒怎麼辦？這種飲食習慣的養成，絕非小孩單方面的因素，父母如果做錯以下這些事情，更是造成小孩挑食的幫兇！其實小孩若有挑食食物也不必勉強他吃，可用其他有相同營養素的食材來代替，才不會搞得親子關係太緊張。究竟，有沒有輕鬆讓小孩自己吃飯的方法呢？

小孩老挑食！6項家長常犯的錯誤

- 「我這麼辛苦煮菜，小孩吃一兩口就不吃了！」
- 「孩子討厭吃綠色蔬菜……」
- 「奇怪，以前明明喜歡某樣食材，為何現在卻不吃了？」
- 「你不吃完等等就不能吃點心和水果。」
- 「小孩吃飯老是不專心、慢慢吞吞！」

以上五點心聲，各位父母是否頗有共鳴？根據統計，大約有20%~60%的幼兒及學齡前孩子，被父母反應有挑食的問題。孩子會挑食可能是因為不喜歡它的外型、味道、口感，或抗拒初次嘗試的新食物，也可能是你使用了錯誤的方式，讓孩子吃飯愈來愈有壓力。現在一起來看看關於挑食，父母常做的6件錯事：

#### 挑食原因1

太嚴肅看待吃飯規矩，例如要端正坐好、不能灑出食物等。

#### 挑食原因2

過度害怕小孩挨餓，整天不斷要求孩子吃。

#### 挑食原因3

先餵飽孩子，自己才開始吃，從來沒有好好坐下來與孩子共享食物。

#### 挑食原因4

用拐騙、威脅、斥責方式讓孩子吃進去食物。

#### 挑食原因5

因為孩子一、兩次不吃某種食物，就擅自認定他「不吃這些食物」。

#### 挑食原因6

縱容孩子只吃飯、麵、肉，不吃青菜，認為挑食習慣長大就會好了。

### 挑食是正常發展，家長莫煩惱

除了父母觸犯上述6個地雷外，小孩挑食也是正常發展的里程碑。孩子的進食狀態本來就會隨著年齡而出現變化，這是正常的神經發展。

通常孩子到了1歲~1歲半時，可能會變得不太愛吃、食慾沒那麼好；2歲後，開始會有挑食行為，對食物喜惡明顯；2歲半左右，挑食行為會變得更嚴重；直到4歲~4歲半時，孩子的挑食情形會逐漸好轉，較願意嘗試各類型食物。

### 改善挑食習慣，做這8招就對了

#### 1. 訓練孩子的飢餓感

如果孩子隨時可以吃到點心、零食與水果，這樣他根本不知道什麼是飢餓感，自然對正餐食物興趣缺缺，父母便誤以為孩子挑食。因此，建議一天除了三個正餐與下午點心時刻外，不要提供其他零食點心，讓孩子產生飢餓感才有利於順利進食。

#### 2. 改變食物外觀或調味

不管是孩子喜歡、不喜歡的食物，父母都可以嘗試用同一食材，變換烹調方式、食物造型或切碎食材，好讓孩子可以吃得開心而不膩味，讓挑食行為慢慢減少。

#### 3. 尋找替代食物

如果孩子挑食食物是肉或青菜，那麼逼迫他吃絕對是反效果。基本上，很少食物是不能被取代的，例如不愛吃肉，那麼有魚、蛋、豆類可以提供足夠的蛋白質。順著他喜歡的食物，尋找營養均衡的組合，一樣能吃得健康愉快。





#### 4. 讓寶貝享受準備餐點的樂趣

雖然讓孩子跟在旁邊一起煮飯有點累，但當孩子可以親自參與，不管是準備點心還是晚餐，那種想吃的欲望就會愈強烈，就連本來挑食的食物都會開心吃下去。所以記得下次包水餃、捏飯糰的時候，帶著孩子動手做吧！

#### 5. 津津有味吃給小孩看

言教不及身教有用，父母覺得有營養的食物，要經常在孩子面前吃，並不斷誇獎食物，引起他們對食物的興趣，挑食問題自然慢慢好轉。

#### 6. 吃飯氣氛要愉快

別開電視、別吵架、別討論嚴肅的話題，更不要在孩子面前討論他挑食的問題。請記得讓餐桌上的氣氛輕鬆些，愉悅的感覺容易讓人胃口大開，對於孩子也是一樣。

#### 7. 父母有食物主導權，孩子有分量選擇權

父母來決定吃什麼，可巧妙搭配愛吃與新食物，鼓勵孩子少量嘗試，淡化挑食情形。但是吃多少量則由小孩決定，偶爾胃口差不要緊，不一定要把碗內食物清光。

#### 8. 訓練孩子吃討厭食物，要有耐心

不要因為孩子討厭某樣食物，就放棄煮給他吃，這會讓挑食更嚴重。可不定時提供一點點讓孩子再度嘗試，但不一定要強迫他食用，若孩子肯試著吃，這類嘗試可能要重複10~15次以上，他才可能真正接受它，千萬不要心急。訓練孩子愛上吃飯不挑食，是一條漫長的路，唯有父母溫柔堅定的態度，不讓用餐氣氛變得諜對諜，才能幫助寶貝改善挑食問題。

### ◆◆◆ 12月活動預告 ◆◆◆



♥慶生會:12月08日(星期五) 12月份幼生/全園性慶生會。

♥12月22日(星期五) 聖誕音樂會 時間:下午16:30~18點, 地點:悅嘉園內

請爸爸媽媽將時間保留給悅嘉的寶貝們~活動細節另行通知!

♥續讀繳費通知♥為便於下學期幼兒人數的統計確認，將預先於12月份收取下學期學費(大班學費官網已調整更改)，敬請家長們配合！

『悅嘉』目前已開始預收下學年度(113年)幼生名額，我們將優先招收在校生之弟妹或親友之子女，幼幼班名額有限(中小班已滿)，有意入園就讀者，請提早向園方登記報名。

### ★ ★ ★ 11月份活動花絮 ★ ★ ★

