

您們家有偏食寶寶嗎？

文/營養科 莊慧如 營養師

中國人總說：「三歲定終身！」，講的是小朋友教養的問題，但我認為也適用於幼兒的飲食行為，三歲之前是養成良好飲食習慣的重要時期，這將會影響他一生的健康和生活型態。營養諮詢門診常會面對著，面帶擔憂的父母，陳述著小兒餵食上的困難，常見的問題不乏有「營養師他都不吃，我該怎麼辦？」、「營養師他越來越瘦小，我該怎麼辦？」、「營養師只要一餵食，他就開始哭，我該怎麼辦？」，面對父母林林總總的問題，我總是心疼父母的擔憂，也為那些受重視的幼兒感到開心，因為他們是何其幸福，有這麼疼愛他們的父母！

其實，為什麼父母面對幼兒餵食時，會有這麼多問題，依多年的經驗可以歸究幾個原因，那到底這些原因有方法可以改善嗎？就讓我來向各位爸媽們好好的說明。

原因一：不了解小朋友一天到底要吃多少食物？

對策：了解小孩的每日飲食建議量，並做好飲食記錄。

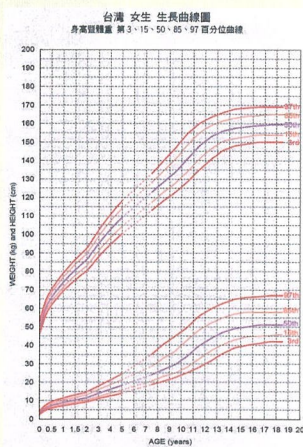
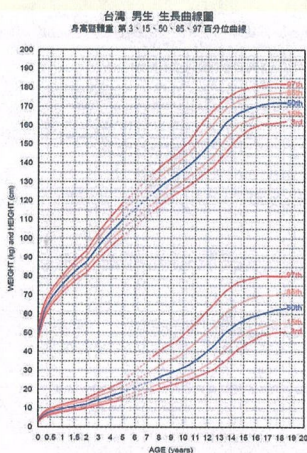
※1~6歲每日飲食建議量如下表：

飲食		年齡	1~3歲	4~6歲
奶類			2	2
五穀根莖類			1~1.5碗	1.5~2碗
蛋			1個	1個
豆類(豆腐)			1/3兩	1/2兩
魚			1/3兩	1/2兩
肉			1/3兩	1/2兩
水果			1/3~1個	1/2~1個
蔬菜	深綠色或深黃紅色		1/3碟	1/2碟
	其他		1/3碟	1/2碟
油脂			1湯匙	1.5湯匙
水份			1~2杯	2~3杯

了解小朋友飲食建議量外，建議初期可以記錄小朋友飲食內容及型態，進而了解小朋友的食用量及喜歡吃的食物。

原因二：不了解小朋友的生長曲線，是不是符合正常生長？

對策：常有父母來門診諮詢”營養師我的小孩很瘦小，怎麼辦？”，其實仔細對照小朋友的生長曲線，就發現小朋友是正常體位，根本就不會瘦小啊！原因總是來自父母的過度擔心。兒童手冊附有0-6歲男生身高生長曲線及體重生長曲線；0-6歲女生身高生長曲線及體重生長曲線，只要小朋友的曲線落在3~97百分位，都是屬於正常體位，如果他一直循著曲線成長就是符合正常生長，但如果落了二個百分位，如從97百分位落至50百分位就必須了解主要的原因。



原因三：老是跟在小朋友的屁股後面餵食，很累而且也吃不了幾口！

對策：少量多餐並且固定吃飯時間！

(1)定時定量，每日五餐：面對這樣的小

秘笈 代客電 伴遊 食調 康遊 醫兒小兒

孩，父母總是擔心小孩不吃，以致於會 不停的餵小孩，其實要讓小孩有餓的感覺，才會想吃東西。所以，建議固定小朋友吃東西的時間，另外因胃口有限，每日建議三正餐及二點心。且正餐前二小時，不要過度提供零食或果汁，以免影響正餐的食慾。

固定吃飯座位：這一類的小孩總是精力旺盛，停不下來！所以必須給他們一個專用坐位，讓他們有機會專心吃飯。還程中即使孩子吃的很少或什麼都沒吃，請將用餐時間控制在二十至三十分鐘，時間到就停止用餐，不要強迫孩子進食！

原因四：我的小孩老是不吃蔬菜及水果，怎麼辦？

對策：多嘗試，不勉強餵食！

(1)面對這一類型的小孩，千萬不要強迫孩子吃不喜歡的食物。您會發現原來不是只有青少年有叛逆期，小朋友也有。由此是小朋友總是從”不要”開始學習語言，所以，不要強迫小朋友而造成更大的反抗。另外，為了不讓小朋友感覺有負擔，一次只提供小份量，讓小朋友可以決定自己要吃的份量，才不會因為有壓力而拒食。

(2)改變烹調方式，不斷的嘗試:父母常因小孩拒絕便不再嘗試，其實有研究統計每一種食物只要試二十幾次，就會提高小朋友的接受度。另外改變烹調方式也是不錯的方法，如：不喝牛奶，可以用起士焗烤給予，不吃水果，可以用果凍方式給予。

原因五：隔代教養及種族民情不同所造成的餵食問題。

對策：現代父母幾乎是雙薪家庭，以致於會有隔代教養問題，因為上一代對於營養概念及良好飲食行為沒有概念，對於小朋友常會用寵溺的心態，可能會提供太多的零食及飲料。其實上一代不是不能溝通，而是父母疏於溝通，為了小朋友的健康應要開啟溝通之門或者透過專業的營養諮詢協助。另外，新住民媽媽會因與小朋友語言及民族風情的不同，而導致餵養上的問題。解決的方式應該要從各自的民族風情協調出適合小朋友的餵養方式。

原因六：因潛在疾病問題造成的飲食不足或不均，如腸道疾病或食物過敏等等。

對策：有些疾病可能會直接讓孩子不願吃東西，尤其是消化系統方面的疾病；或者生病的孩子因服用某些藥物也可能造成食慾的不佳。而這類孩子的問題就與上述純粹的偏食問題不同，形成的原因也較為複雜。必須求助於專業醫師，因為要先解決孩子不願意吃東西的根本病因，才是治本的方式。

三歲之前是養成良好飲食習慣的重要時期，這將會影響他一生的健康和生活型態。希望以上的建議可以讓您面對小兒餵食問題時，可以更抓住小朋友餵食重點！

