

家長如何應付 進食慢和挑剔食物的孩子

過了一歲，孩子的成長會緩慢下來。12 個月至 4 歲半的孩子會普遍地拖延用餐時間，失去胃口或揀飲擇食。

● 形成原因

1. 沒有教導孩子正確的桌上禮貌或飲食習慣。
2. 孩子在家長餵吃時才得到關心。
3. 孩子利用進餐時間來施壓，尤其是對付那些過於約束孩子的家長。

● 如何防範

1. 使用餐成爲一種輕鬆愉快的活動。如：
 - a. 把食物準備得好看些。
 - b. 在舒適的環境下用餐。
 - c. 多樣化的食物。
2. 讓孩子參與：
 - a. 食物的選擇(帶他上市場)。
 - b. 準備食物(讓他在廚房幫忙)。
 - c. 對食物的認識(營養價值)。
3. 鼓勵孩子在用餐時必須留在座位上。
4. 在座位上和孩子講話，他就不會爲了要引起你注意而拿食物來玩。
5. 讓較年長的孩子能自己選擇或分配食物。

● 有效的建議

1. 定下時間限制(如 30 分鐘)要孩子吃完食物。時間一到就把食物拿開，應以堅定的態度說：“我相信你已飽了，你不用再吃下去。”由於是孩子選擇不把食物吃完，所以你也不必感到內疚。
2. 以孩子較喜歡的食物來做爲他進食或嘗試吃不喜歡的食物的一種獎賞。
3. 在孩子餓和開始用餐時介紹新的食物。
4. 若孩子不喜歡蔬菜，可以水果來代替。
5. 對於孩子較不喜歡的食物，可用不同的煮法或擺設，讓它更吸引。也可把它加入他喜歡吃的食物裏，如：把菜加入肉裏。
6. 當孩子吞下一口食物時，可給予鼓勵，稱讚他的進食習慣。如：“我喜歡你那麼快吃下那塊雞肉。”

● 盡量避免

1. 強迫、賄賂，哄或提醒孩子用餐。強迫餵食會造成母子間的不愉快和緊張關係。
2. 堅持孩子吃完他的食物。
3. 供應過量的食物。
4. 讓孩子在兩餐之間有吃零食的習慣。
5. 孩子不吃時，你生氣。這會使他不吃時得到關注，從而認爲不用餐比用餐更有滿足感。
6. 嘮叨他的緩慢。嬰孩喜歡這種嘮叨並故意吃慢點來得到關注，或尋找令他用餐時分心的事物。