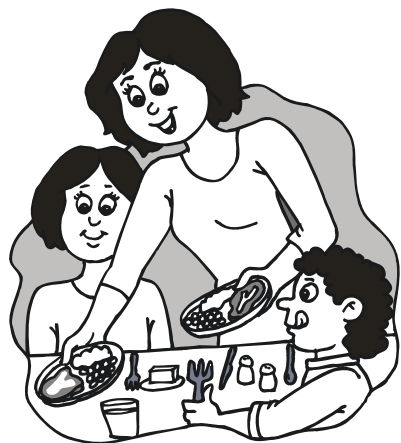




儿女是父母的宝贝儿，
孩子的不良饮食习惯，
往往令父母为之担心。

若要帮助孩子改善饮食习惯，
父母必须坚持均衡饮食的原则，
认识引致不良饮食习惯的原因
及贯彻实践改善的方法。



进食的速度过慢

在一般情况下，如果孩子没有身体不适，能够专注，对食物有兴趣，便可以在适当时间内完成一顿正餐。可接受的时限大概是 30 至 45 分钟。如果进食速度太慢，便要了解背后的原因，才能帮助孩子改善情况。

原因

- 孩子本身动作慢，平日做事都显得缓慢
- 孩子希望父母多些时间陪伴在旁
- 被外界事物，例如电视、玩具等分散注意力
- 食物太硬或须要花时间咀嚼

宜

- ✓ 多体谅孩子年纪小，动作慢些仍可接受
- ✓ 平日可安排一些体能活动以增进孩子的灵活反应
- ✓ 平日有足够时间与孩子相处，或安排饭后有亲子沟通的时间，让孩子明白吃饭时间并不是唯一能与父母相聚的时刻，饭后父母仍会与孩子一起
- ✓ 安排一个轻松及没有骚扰的进食环境
- ✓ 可以训练孩子在合理的时限内完成一餐饭。训练初期，目标不要订得太高，使孩子有成功的经验，让孩子习惯了，才逐渐提高要求

忌

- ✗ 看见孩子吃得慢便动手喂他。这样会助长孩子的不良饮食习惯，甚至变得过分依赖
- ✗ 食物太硬或过多，须要花时间咀嚼



欠缺食欲

孩子如果欠缺食欲，会有「唔开胃」、「成日唔食饭」和「食得好少」等现象，通常孩子身体不适时(例如感冒、生「飞滋」、牙痛、肠胃不适等)都会欠缺食欲，当身体康复后，食欲便回复正常。如果有其他原因影响食欲，就要对症下药，把原因消除。

原因

- 被外界事物骚扰，例如电视、漫画、玩具
- 饮食气氛不和谐，或过分严格的餐桌礼仪
- 饭菜款式单调，欠缺吸引力
- 孩子以饮食来吸引父母注意，甚至以「不肯食饭」来企图令父母答应自己的某些要求
- 父母对孩子的食量要求过高
- 有压力或忧虑
- 在正餐之前进食太多零食

宜

- ✓ 教孩子减压的方法
- ✓ 食物摄取量因人而异，不要过于勉强孩子每次进食规定的分量
- ✓ 让孩子建议食物的款式，协助煮食过程或摆放碗筷，以提高孩子进食的兴趣
- ✓ 多变换口味及注意烹调方法
- ✓ 让孩子增加运动量，以增进食欲
- ✓ 餐与餐之间可给予健康小食如脱脂奶、三文治、生果等，使孩子能多吸收营养

忌

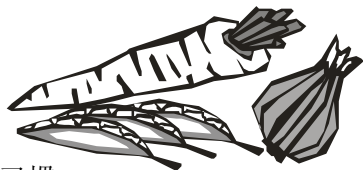
- ✗ 在正餐之前吃零食或饮太多饮品。这样会影响胃口
- ✗ 在家中存放太多零食和即食面。孩子会因爱吃零食而提不起兴趣进食正餐

偏食

很多人都有不同程度的偏食习惯，尝试接纳每个人有不同的口味。但如果情况严重，就必须正视问题，寻求解决。

原因

- 个人喜好
- 模仿其他人的习惯
- 对某种食物有误解或以往有不愉快经历



宜

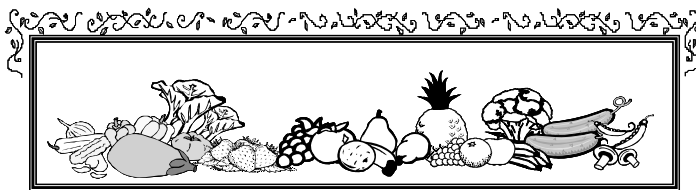
- ✓ 经常鼓励孩子进食各类食物
- ✓ 让孩子在有限的范围内作出选择，例如可选择白饭或米粉、猪肉或牛肉、白菜或菜心。但要时常转换口味，使孩子能够摄取不同种类食物的各种营养
- ✓ 借着各类活动（例如图书、游戏）向孩子解释各类食物的益处。亦可与孩子一起去市场选购食物，以提高孩子对食物的认识及兴趣
- ✓ 烹调的时候，要注意技巧、味道、颜色、形状、温度和配菜的选择。有时花点心思，改善烹调方法，可令孩子改变口味
- ✓ 要以身作则，饮食均衡，为孩子作好榜样
- ✓ 孩子不喜欢某类食物，可由少量开始，然后逐渐增加分量，让孩子慢慢习惯

忌

- ✗ 经常使用煎、炸等油腻的方法去烹调食物来吸引孩子。这样会引致肥胖
- ✗ 以正餐以外的食物来满足孩子，例如晚饭没有吃饱，就吃即食面、零食来代替。孩子会因此无从学习进食正常饭餐
- ✗ 在吃饭时责骂或使用暴力强迫孩子进食。这样会破坏进食气氛和影响亲子关系，更可能会令孩子更加抗拒进食

饮食失调

饮食失调的毛病包括厌食症与暴食症，患者以年青人居多。病因不明，可能与心理、情绪、自我形象、家庭因素等有关。厌食症患者虽然消瘦，却异常地害怕增磅，拒绝正常地进食，以致营养不良。暴食症患者的体重通常是正常或略为超重，并且有周期性独自进行暴食的行为。两类患者都会用各种方法减肥，如泻药、利尿药、扣喉咙引致呕吐或做大量运动。治疗方法包括心理辅导、心理治疗、整顿饮食习惯、家庭治疗和戒除服用药物。



帮助子女改善饮食习惯

