



兒童飲食教養

■ 營養室營養師 翁慧玲

「我的孩子食慾很差，每餐只吃幾口就不吃了」、「我的孫子吃飯跑來跑去，吃一餐要花二個小時」、「我的孩子一口青菜也不吃，嗯大便時一直哭，有時還便血」、「我的孩子身高及體重半年來都沒有增加」。上述情形都是在兒童營養諮詢門診最常聽到家屬的陳述，同時也是家屬的困擾。許多阿公阿嬤常感慨的說，以前我們那個年代養孩子都沒那麼難，現在養孩子（孫子）不知道為什麼煩惱那麼多，每天到了吃飯時間就傷腦筋。

自我飲食的調控原本是一種與生俱來的行為能力，但曾幾何時，原本單純的進食行為卻變得複雜且困難。探究原因，主要是因為家長不適當的餵養行為（寵溺或強迫）及兒童本身沒有良好飲食行為的建立所致。在國民所得提高及少子化的社會結構下，每個孩子都是家中的寶貝（寵溺），衣食無缺、予取予求，加上外在環境的誘惑增加，例如：飲食西化及外食比例增加（口味變重、挑食）、家中零食隨手可

得（缺乏饑餓感）、戶外活動量減少等等因素下，影響孩子自我攝食的調控能力，因此飲食的餵養就變得困難重重。

家庭與家庭中的成員（包括：父母、祖父母、保母或外傭等）是孩子最常接觸的環境及人，因此家庭與家庭中成員在兒童的教養中扮演著非常重要的角色。幼兒的飲食行為是透過父母（或主要照顧者）的教導及行為模仿學習而來，所以在飲食教養過程中，家中成員對於飲食教養的態度及原則要一致，避免孩子無所適從或鑽漏洞。然而，不同的飲食教養方式，可能造就不同飲食行為及習慣的孩童，因此謹慎的選擇適當的飲食教養方式是重要的。

教養方式的類型

一、權威式的飲食教養

此方式會讓孩子在用餐時倍感壓力，初期可能在家長的權威強迫下產生短暫的效果，但長期而言，會在孩童心理造成嚴重的創傷與陰影，使得餵食更加困難。

二、放任式的飲食教養

什麼時候吃，想吃什麼就讓他吃，不想吃就不勉強，完全放任沒有原則。這種教養方式下，孩子可能因為吃了零食，而正餐吃不下或只選擇自己喜歡吃的食物，造成營養不均衡或營養不良的問題。因此當孩子年幼時，家長從旁的協助與引導是重要的。

三、民主式的飲食教養

以溝通勸導的方式代替激烈的語言或暴力強迫，在飲食教養上如果幾經努力後，孩子還是不願意順從（選擇不吃），那麼家長應該給予尊重，但是必須要求孩童遵守飲食規範（定時定量的原則）。

兒童飲食教養—從健康飲食行為的建立開始

1. 均衡飲食

首先父母應具備正確的營養知識並以身作則廣泛攝取各類食物，同時應負起正確選擇（供應）食物的責任，不必刻意迎合孩子的喜好，以避免孩子養成偏挑食的習慣。如果孩子不吃，父母需有耐心且持續性的反覆嘗試至少 10 次以上，千萬不要打罵或強迫餵食。

2. 規律性的用餐時間

養成定時定量的用餐行為及習慣，每天規律性提供三正餐及二或三點心，但點心時間必須距離正餐至少 1.5 ～ 2.0 小時，以免影響正餐的食慾。教導及要求孩子餐具的使用（例如：湯匙、叉子、筷子及杯子等）及訓練自我進食的技巧及能力。

3. 良好的用餐環境

避免在吵雜的環境下用餐（例如：電視、吵雜的音樂或聊天等），避免分心，同時要有適當的餐具及座椅，用餐時應坐在適當高度的椅子上並坐正，避免雙腳懸空或躺著。全家一起在輕鬆的環境下用餐，藉此引發或找回孩子對食物的興趣，避免在用餐時責罵或爭論不休，造成孩子對用餐的恐懼及排斥。

4. 適時讓幼兒參與食物的採購及製備

這些活動的參與，可提高孩子對食物的接觸與興趣，孩子可能會對自我製備的食物有嚐試的興趣，同時可藉此機會進行營養教育。

5. 多喝水

養成喝白開水的行為及習慣，避免使用果汁或含糖飲料（包括：蜂蜜）取代白開水。

6. 適當的運動

適當的戶外運動可促進食慾，但用餐前應避免讓孩子太餓或太累，以免影響食慾。

父母的管教態度與方式，對孩子的人格發展及生活適應性有很大的影響力。然而健康飲食行為及習慣的養成需要從小做起，一個具有健康飲食行為及生活習慣的孩子，其性格及生長的發展是較穩定且正向的。在此提醒家長，要營造孩子的健康人生，需要您多一份的原則、耐心及愛心。