



偏食行為對兒童營養與發展的影響

◎林口長庚兒童胃腸科主治醫師 趙舜卿

◎林口長庚兒童心智科主任 張學岑

◎林口長庚營養治療科營養師 陳雅惠

林口長庚經常發現，不少兒童因為偏食行為日益嚴重，導致生長遲滯與學習發展上的障礙。有幾位長期偏食的案例，就因為長期嚴重的營養素缺乏，引起食慾不振、體重減輕，導致營養不良，進而引起注意力不集中、情緒低落或脾氣暴躁等現象，造成家長極度焦慮與老師的關切。

林口長庚兒童營養門診於2007年，進行了學齡前（3~6歲）偏食兒童的飲食種類、攝取熱量與營養指標研究，結果發現長期偏食的兒童比無偏食兒童容易出現體重過輕、營養素缺乏的現象。最近更進一步針對300位2~4歲兒童進行飲食調查與生長評估，發現偏食兒童比無偏食兒童更易產生體重不足的現象，同時偏食兒童的生長速率也比無偏食兒童慢。

其實在更早之前，林口長庚兒童營養門診已注意到此現象，自2006年起即開始針對長期（超過6個月）偏食的兒童進行營養與生長的評估。發現長期偏食的兒童其平均體重體位，比族群中同齡兒童平均體重體位低14.4個百分位，身高體位平均值也低於同齡兒童平均身高體位7.8個百分位；而瘦小病童（身

高BMI值小於10百分位）則高達7成有偏食行為。

過去已有不少醫學研究發現，偏食行為會影響兒童的營養與生長。去年加拿大Ottawa大學針對魁北克（Quebec）學齡前小朋友的偏食行為與營養狀態進行研究，研究結果提出：有偏食習慣的小朋友於4~5歲時的體重，相較於正常飲食的小朋友，體重過輕的比例高出近2倍。許多醫學研究也指出，偏食兒童較正常兒童容易出現緩慢飲食、對食物缺乏興趣、不喜歡嘗試新食物等，因此偏食兒童的整體食量，可能會低於正



▲家長發現孩子有偏食問題時，不可忽視，應透過專業評估及早導正偏食行為



常建議量，長期偏食的後果就容易出現體重過輕的現象。

兒童長期偏食行為可能會影響行為發展狀態。我們的研究經驗指出，長期有偏食行為的兒童較無偏食行為的兒童，易出現部分學習能力、人際關係與發展的異常表現。國際間已有多家醫院針對兒童偏食行為進行導因分析與導正教育，國內則較少正視偏食兒童的營養評估與飲食行為的衛生教育。林口長庚兒童營養門診在2006年4月，開始進行偏食兒童的導因分析營養研究、飲食內容調查與飲食行為的導正教育。營養研究包括體位（身高與體重）評估、BMI值測定、重高比率與營養指標檢查。導正教育涵蓋家長的營養觀念、飲食習慣、飲食行為、飲食模式與飲食中親子互動行為等進行分析與導正。總計有148位偏食兒童完成研究分析與導正教育；研究結果發現，偏食兒童的導因可源於家長不當的飲食現象與行為、家長經濟能力不足、家長缺乏對兒童正確的營養資訊、家長對兒童不當的飲食行為（如強迫餵食、過度獎賞或責罵、常餵零食等），或孩童本身因素（不喜歡咀嚼、厭奶…或食物恐懼行為）。

我們依臨床經驗與觀察後，認同國外專家的意見：偏食導因主要為家長與兒童飲食行為互動不良的後果。因此針對偏食兒童的飲食衛教治療，應先著重於導正家長對於飲食內容與飲食行為的正確觀念，並輔導家長與兒童在飲食時之互動行為，儘量讓兒童多嘗試新食物，變換食物的烹調方式，及以鼓勵方式代替過度獎賞或責罵等行為，飲食過程儘量心平氣和並減少電視、玩具、電腦等接觸，可改善兒童偏食行為。飲食行為導正教育效果良好組（77位），6個月內的身高與體重生長速率及熱量攝取

增加的比率，均優於導正教育效果不良組（71位）。

而林口長庚兒童營養門診於最近兩年，另針對83位瘦小或營養不足的偏食兒童，使用強化熱量與營養素的配方牛奶，結果發現3個月的使用結果，有助於提高這些瘦小偏食兒童的熱量攝取（平均增加18.7%）與生長速率，他們3個月後的體重體位上升11.6個百分位，身高體位上升9.3個百分位。

我們的臨床經驗還發現，兒童於1~4歲間，在偏食行為的盛行率逐年明顯上升；因此預防或導正兒童偏食行為應及早重視，國外許多醫學中心或兒童醫院已將兒童偏食行為列入兒童保健議題。林口長庚的臨床經驗強調，父母該如何預防或改善孩子偏食行為，應該列入兒童營養保健課題。長庚醫院將結合兒科（胃腸科與心智科）的專業醫師及營養師進行腸胃功能評估，衡量心智發展與營養衛教的整合醫療，另設立兒童營養評估網站（www.兒童營養評估網.com.tw），提供家長正確的兒童營養、生長與發展資訊，並定期邀請營養專家提供正確的營養資訊與醫療經驗。

孩子是未來的希望，當您的孩童有偏食行為的問題時，不可忽視，建議透過兒童專業醫師與營養師的評估與衛教，應有機會可以及早導正偏食行為，讓

賀

林口長庚榮獲97年度全國推動家庭暴力、性侵害及性騷擾防治工作有功團體獎

