



小朋友唔食飯，點算？

可能不少媽媽都試過，精心烹調了一桌飯菜，孩子卻扭計不願意食飯，或一啖飯含在口中良久也不吞下，令媽媽們煩心又擔心，究竟小朋友點解唔食飯，家長面對這個問題點算好？



唔食飯的原因



香港保護兒童會百佳員工慈善基金幼兒學校江雪蓉校長表示，小朋友不吃飯或吃得慢的原因大約有7個：

1.小朋友口腔肌肉發展

有時候可能小朋友口腔肌肉的發展沒那麼成熟，對於他來說，要咀嚼固體食物會比較吃力，所以會吃得比較慢，或不太想食。

2.偏食

很多時候小朋友不太喜歡吃蔬菜，或有些食物的味道他不喜歡，於是就會不願意吃飯。

3.指令式的語氣

有些家長在餵小朋友食飯時，可能很多時候會用一些指令，例如跟他說「你要多少分鐘內就要吃完！」這些會形成小朋友對吃飯有壓力，可能會作出消極反抗，又哭又發脾氣，並越來越抗拒吃飯。

4.環境問題引致分心

有時候小朋友年紀比較小，專注力未必能維持整段吃飯時間，可能吃飯途中會忍不住想拿起附近的玩具，又或者被電視吸引了注意力。

5.桌椅及餐具不合適

家長也要留意飯桌和椅子的高度，或餐具的大小，是否配合小朋友的需要。如果正常坐得最舒適時，小朋友應該可以坐直條腰，讓身體和椅背呈90度，然後腳也可以碰到地上或者腳踏，否則小朋友就會需要使勁平衡自己的身體，令他好像搖搖擺擺坐不定，漸漸又可能會落地跑。

6.父母的態度

吃飯時，良好的氛圍都很重要，其實在小朋友吃飯時，過

多的關注也會形成他的壓力。如果家長常常指責他為何吃得這麼慢？為何還不吞？都會令小朋友抗拒，並影響食慾。

7.生理需要

有些小朋友的胃或消化系統，可能天生比較弱，有時可能吃得很少，或十多分鐘後就已經吃完，有時家長會擔心他吃不夠，但其實可能他是生理上純粹覺得飽，家長要多瞭解自己小朋友的個性或身體狀況。



健康茶點零食

江校長表示，雖然不建議小朋友在正餐與正餐之間吃太多零食，但有些小孩的確食量少，一次吃不了太多，宜少食多餐，可以在3頓正餐之間，給小朋友吃兩次茶點，可以弄一些又好吃又健康的食物，例如五色蔬菜做的沙律、三文治、不同款的水果、低糖及無鹽的果仁等，要避免高脂肪或者高糖的食物，為小朋友補充營養。



5大妙招培養良好食飯習慣：

1. 避免給太多零食

家長一定要留意自己小朋友的個性和身體狀況，在三餐正餐之間，家長應避免別給小朋友太多零食或茶點。衛生署建議每餐大約2小時內都不應吃其他食物，因為小朋友消化需時。家長要留意每餐之間是否距離太短，或正餐之間是否安排了太多零食而影響孩子的胃口。

2. 營造專心的環境

小朋友專注力不足，容易被不同東西吸引，家長可以在正餐10分鐘之前給孩子一個心理準備，預告還有多少分鐘就要吃飯了，然後跟小朋友一起收好玩具，一起洗手，營造心理上的預備，讓他知道接下來是食飯時間，要專心吃飯。家長最好預備有腳踏的高凳，讓孩子坐得舒服一點。

3. 讓小孩子參與準備食材

很多時候，飯菜都是媽媽早已預備好，或工人姐姐所烹煮，如果家長有時間，可以跟小朋友一起預備晚餐，譬如跟小朋友一起買今晚的食材，或讓孩子幫忙清洗或切一下食材，特別是不太喜歡吃的。孩子有份參與做飯的過程，可以提升小朋友的投入度，會覺得自己有一份幫忙，不是只坐下來吃飯，然後多接觸他不喜歡吃的食物，也能幫小朋友減少偏食習慣。

4. 設定進食的時間

很多小朋友邊食邊落地玩，家長就追着孩子餵飯，這情況盡量要避免。家長要和小朋友建立進食時間，譬如大約45分鐘，我們就要讓小朋友知道，要在這45分鐘內專心吃飯，如果顧住玩而不吃飯，時間一到，家長就會收拾飯菜，讓小朋友知道不好好按時吃飯的後果。家長可以在桌上放個沙漏、時鐘或計時器，讓

小朋友知道食物真的會被收走，再餓也要等到下一餐才有得吃。

5. 讚賞和肯定

當小朋友願嘗試吃新的食物，或由邊走邊吃到願意坐定定吃飯的時候，都請家長即時稱讚小朋友，以語言或行動去給小朋友一個正面的回饋和讚賞。



尋求協助

江校長表示，家長若擔心小朋友現在的進食習慣，是否足夠吸收到這個歲數所需的充足營養，可以瀏覽衛生署有關小朋友飲食習慣的網頁。如果小朋友的口肌真的發展得較慢，影響咀嚼能力，可以去健康院，尋求評估或服務，幫小朋友鍛鍊口肌發展，克服咀嚼上的困難。家長也可以找駐校社工或老師，一起幫小朋友建立良好溫馨的飲食習慣。