媽媽的領導角色

要防範偏食，原來母親有重要的影響力。李大拔教授指出，根據很多國家的研究顯示，母親是家中主要的教養者，對孩童均衡飲食起着重要的示範。「即使是落後國家，當母親教育水平提高，小朋友的飲食習慣也會走向正面化；故媽媽對飲食的知識、態度和行為，是最直接影響日後子女的飲食習慣。」他鼓勵媽媽要努力把關，其中不能忽視早餐。「很多小朋友因趕返學忽略吃早餐，其實父母要找出簡單有營的配方，例如吃牛肉通粉固然好，但小朋友可能會沒時間進食，與其如此複雜但效果未如理想，倒不如以牛奶加粟米片，再加一個水果作早餐，簡單直接而營養價值高。」

◀李教授指出大人平日不應用食物作獎賞，也不要忽略一天中重要的早餐。

tyle@hket.com 撰文：胡麗珊 攝影：林良明、本報資料圖片 編輯：李越樺 美術：郭香琴 模特兒：郭柔希

鬥智鬥力 均衡兒童偏食

現今的孩子都很有主見，加上飲食的選擇太多姿多采，易令孩子把揀飲擇食的行為推前到四、五歲。早前一項調查顯示，幼兒偏食有惡化傾向，有高達四成家長認為子女有偏食習慣，到底大人可以做甚麼？

◀進食也講求成功感，5歲的柔希本來討厭吃沙律，但這天親自製作了一盤。由開始時表現抗拒，最後也敢試。

香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心去年底訪問了27間幼稚園近4,500名家長，探討2至7歲孩子的飲食習慣，發現普遍幼兒未能合乎均衡飲食標準，即每天進食2至3碗五穀類、4至6兩瓜菜類、1份水果、2至3份奶品、2至3兩肉、魚、豆及蛋。調查更顯示僅四成人認為子女沒有偏食，而偏食行為中，以不肯吃菜和水果為主，進食充足蔬菜和水果的兒童僅得一成二。

勿以食物控制情緒

中心總監李大拔教授指出，預防偏食最佳方法是及早令子女有均衡飲食的習慣。「偏食如同讀書，細個有了不良習慣，長大便很難改變；有家長會容讓孩子肥胖，覺得他們年紀仍小，只怕他們過輕、不怕他們過重，也以為孩子長大後自然會糾正，其實縱容子女肥和偏食，都同樣錯誤。」根據調查顯示，那些在日常生活中，能作好飲食管理的家長，包括堅持在餐桌上用膳、指定用膳時間及有限制進食小食等，會令小朋友飲食較均衡。李教授指，雙職家長若能制定營養餐單，固然最好，但最有效預防偏食方法，仍是親身介入。「大人要多陪伴子女進餐，觀察子女用膳時的困難，找出他不愛吃哪種食物的原因。其次，一起進食也讓子女看到父母食得健康，有示範作用。」

▲若孩子不愛吃某類菜，家長也可用不同方法烹調，嘗試找出孩子喜歡的口味。

教授強調，兒童偏食在已發展城市很普遍，都市生活繁忙，家長會傾向以食物控制情緒，更加深兒童對某類食物的偏好，令他們日後傾向多吃薯片、糖果等不健康小食。故他不鼓勵大人以小食作日常獎賞，以免孩子對被獎賞的食物產生偏好。「大人管教時不宜用雙重標準，小朋友開大食會，就任憑他們食高脂油炸的食物，平時就嚴加管制，會令小朋友感到混淆，到他們一旦有機會食到，反加強渴求，吃得更多。」

李教授謂偏食沒有明確定義，若家長有疑問，不明白如何才吃得均衡，或是找不到小朋友偏食原因，最好還是向醫生或營養師諮詢，但不宜以營養補充劑來替代，應以日常飲食作主要攝取途徑。他謂積極的預防之道，莫過於一家人學習種植和一起烹調食材，但若時間不許可，也應把行超市變成家庭活動，引導子女留意優質食物的標籤內容，平日以多樣化的食材配搭、營造愉快進食經驗來吸引小朋友。「去旅行時多帶有營養價值的健康小食，小朋友在開心的情況下，不用家人迫也自然肯吃健康食物，效果好得多。」

◀柔希愛上入廚，媽媽常讓她處理食材，增加進食的意慾。

要有開心記憶

智圃兒童發展中心兒童發展導師范玉玲（Ronnie）的囡囡柔希（5歲）正是偏食兒童，小朋友小時候曾患腸胃炎，自此胃口差，進食量已較其他孩子少，加上不愛吃菜，令媽媽一度擔心。「她兩歲時肯食紅蘿蔔，3歲後便不再吃，見到薯仔便耍手。」柔希會吃蛋、魚和肉，菜類只吃軟腍的椰菜花。媽媽謂在食物金字塔上，柔希吃的菜量不夠，故不算很健康。「她有試過便秘，我便抓緊機會要她多吃菜，那一陣會多吃些。」柔希習慣在外婆家食飯，與有嚴重偏食、一點菜也不吃的表哥同桌，媽媽覺得是互相影響，加上長者較遷就小朋友，令她對食物選擇開始變得主觀。」

近年Ronnie試用飯糰加入蔬菜吸引小朋友，也會與她行街市購買食材，一起烹調；為了讓她吃香蕉，更曾一起製作香蕉奶昔。這天母女倆第一次弄甘筍汁，媽咪讓她切甘筍，小朋友竟然喝了大半杯；再一起製作沙律，媽媽用蛋切了個哈哈笑鼓勵她。「她玩得開心，便不介意食！最近我也開始鼓勵她嘗試未食過的東西，不要太主觀。其實我接受小朋友有個人口味，只是不想她只專注吃某類食物。我最想她甚麼顏色的菜都肯食，但要慢慢來！」

◀柔希切蘋果、甘筍製果汁，小妮子飲了半杯，不再說腥。

加強口肌訓練

智圃兒童發展中心兒童發展治療師何潔賢指出，小朋友對食物的態度是否開放，也反映其個性。「那些甚麼都敢食一大餐的孩子，較具冒險精神，對新食物很猶豫，反映為人較缺乏彈性。」但她謂態度是可以扭轉的，大人可多用誇張手法作正面鼓勵，「例如話個橙係吸收咗好多陽光，好有能量，你食了好似太陽咁有能量。在家中進餐時一家人最好慢慢食，讓小朋友透過咀嚼、學識欣賞食物；而去農場親身接近原材料，也可擴闊對食物的接受程度。」她亦建議大人把小朋友不太熱愛的食物，用不同的烹煮方式呈現，鼓勵他們嘗試對食物改觀。「不同製法有不同口味和質感，不要太早判斷他們是偏食，要多點嘗試和讚許。」

她強調，今日的嬰兒普遍上口肌缺乏訓練，故咬東西沒力量，家長要給嬰兒多元的刺激。「小朋友應自細咬到不同形狀、質感和長短的食物，加強口腔刺激，口仔有了足夠經驗，對日後接受不同種類的食物時，便有信心。」

◀何潔賢建議一家人進餐時最好慢食，讓小朋友有時間細嚼，學識欣賞食物的味道。

家庭事件簿

撰文：婚姻及兒童啟導中心臨床心理學家鍾吳厲娟（www.cmcg.org.hk）

幼教訓練

撰文：啟育兒童綜合發展中心張慕萍（www.mlcwin-cdc.com）