

Simplified Chinese

拣饮择食: 父母可如何引导 1-5 岁的儿童

PICKY EATING: A GUIDE FOR PARENTS WITH CHILDREN 1-5 YEARS OLD

虽然孩子对食物挑剔都很平常，但这已足够令父母担心了！如其他关系一样，喂孩子吃东西也是一种关系。如果你明白这种关系，可能会减低你的压力。在这种关系中，父母的角色是决定给孩子甚么食物、甚么时间进食和在甚么地方进食；而孩子的工作就是决定是否进食和食多少。

问: 以前我两岁的孩子会吃所有我给他的食物，但突然间他变成很拣择，所以每次吃饭都很辛苦，我更担心他身体不能吸收足够的营养，我应怎么办? (Q: My two-year-old son used to eat everything I offered him, but all of a sudden he seems to be picky about almost all the food I give him. Mealtime is becoming a real struggle and I'm worried he's missing out on some important nutrients his body needs. What can I do?)



答: 幼童很容易出现拣饮择食的情况，这是很普遍而且是正常的，但作为家长，你一定很担心。小朋友吃东西的原因跟成人不一样而且他们不喜欢尝试新事物。他们吃某些东西是因为它的味道好而非对他们有益。他们的口味也不时改变，今天他们认为好味的明天已经不喜欢了，所以对父母来说就十分难适应。要为孩子准备食物往往觉得江郎才尽。但在改变你的为家人准备的饮食餐单前，最重要的是要明白以上提到的喂食的关系。父母的角色是决定给孩子吃甚么食物、甚么时间进食和在甚么地方进食；而孩子的工作就是决定是否进食和食多少。为备免将来出现问题，双方都要做好自己要做的部份。

问: 我可怎样做才可确保孩子最少会食一些东西?
(Q: What can I feed him to make sure he at least eats something?)

答: 父母在购物时先决定会买甚么回家。如家里已备有营养丰富的食物，那么要准备健康的一餐较为简单。你亦可跟据「加拿大食品指南 - 助你健康进食」去选择不同的健康食物。可考虑家人会喜欢吃甚么食物，但同时不要因此而限制你的选择。如果你让他们尝试新的食物，要逐少引入。另外，每次只引入一项，并同时要为孩子准备一种他喜欢的食物。当介绍新食物时，最好是在每餐开始的时间给他尝试，因为孩子那时会较为肚饿，有更大机会尝试新食物。如果孩子说不要，父母也可鼓励他试一口。他在试完味道后可决定会否再吃。要尊重孩子的决定，不要强迫孩子。父母有时需要试鼓励孩子 10-15 次他们才会接受新的食物。单是将食物放在孩子的碟上也可增加孩子对食物的认识。如他还是不接受，可改变做法再介绍该食物给孩子。

问: 我怎样知道孩子吃得够?
(Q: How do I know if my son is getting enough to eat?)

答: 如孩子稳定而且活泼地成长便是最好的证明他们有足够的食物让他们健康发展。孩子的口味不断改变，所以他们每日吃的份量都可能不同。他们知道甚么时候肚饿，甚么时候饱，所以无

需迫孩子完成碟上所有食物。他们自己知道要吃多少。他们吃的份量通常较你为少，但在的儿童生长激增期间(俗称发骨节)可能会吃多一点。除非有其他的医药原因，孩子不会刻意让自己挨饿的。

问: 我应否给孩子小吃? (Q: Should my child have snacks?)

答: 孩子的胃比较小，所以需要少吃多餐他们需要定时的饮食和小吃来帮助他们成长(通常每日叁餐正餐和两至叁餐小吃)。可以在正餐后两小时或在下一餐前两小时为孩子准备小吃。小吃的意思是份量不会太多而影响到正餐。如果你安排得宜，孩子会在特定的时间感到肚饿。当孩子知道定时会有食物时，他们会感到一份安全感，不会无时无刻想着要吃东西。

问: 我怎样可以令吃饭时气氛更加轻松? (Q: How can I make mealtime more relaxed?)

答: 记得要保持正面 – 强迫孩子吃东西并非有效的方法。当桌上放了美味的食物和吃饭时感觉良好，进食将会是一种乐趣。在吃饭时可以把电视机和收音机关掉。也可让孩子也参与一起做饭，就算年纪很小的孩子也可参与；当他们可以参与其中时，定能提起他们的兴趣去尝试自己亲手做的食物。上菜时，食物的形式最好是孩子可以容易处理的，如果孩子有需要用手去处理食物也是可以接受的。另外，要以平常心，平和而舒服的态度去给孩子新的食物，自己也要以身作则欣赏这些新食物。正因孩子不时从你的身上学习，所以自己也要做个好榜样；你自己怎样接受新食物将对孩子有很大的影响，如果你自己都不喜欢尝试这些食物，怎可期望孩子会喜欢呢？所以你要想想自己给了孩子甚么的讯息影响到他最后的选择。他可能在肚饿时，遇上一个舒适而且轻松的饮食环境，因而觉得某些食物也不错。

问: 孩子需要多少的流质? (Q: How much fluid should my child have?)

答: 太多的牛奶或果汁会令孩子觉得饱并且没有胃口食固体食物，所以最好限制每天只饮 2-3 杯。年纪较轻的孩子需要每日两杯的牛奶以达到维他命 D 的需求。两岁以下的小童需要全脂牛奶(百份之 3.5MF)。果汁是不需要的，但如果你给孩子果汁，最好不要多过半杯或 125 毫升的百份百浓度没有加糖的果汁。甚么时候都可以给孩子饮水，但果汁或奶就应在正餐或小吃时提供。

问: 在那里可得到更多资料? (Q: Where can I get more information?)

- 请教你的家庭医生，或者致电亚省健康连线，二十四小时备有护士提供意见及健康信息，免费长途电话 1-866-408-LINK(5465) 或者国语健康连线 403-943-1554，广东话健康连线 403-943-1556
- 你亦可在 www.calgaryhealthregion.ca/nutrition 的网页内找幼儿和 0 - 6 岁小童的部份，在那里你可连接到不同有关喂养孩子或处理儿童挑食的相关资料或课程
- 如要查看「加拿大食品指南 – 助你健康进食」，你可浏览，www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php，你在那里可找到翻译成 12 种语言的资料。

若阁下欲重温「健康人生路」系列早前的文章，请溜览互联网

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm 阅读以贵母语写成的健康信息。