

## Traditional Chinese

### 揀飲擇食: 父母可如何引導1-5歲的兒童

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

雖然孩子對食物挑剔都很平常，但這已足夠令父母擔心了! 如其他關係一樣，餵孩子吃東西也是一種關係。如果你明白這種關係，可能會減低你的壓力。在這種關係中，父母的角色是決定給孩子甚麼食物、甚麼時間進食和在甚麼地方進食；而孩子的工作就是決定是否進食和食多少。

**問: 以前我兩歲的孩子會吃所有我給他的食物，但突然間他變成很揀擇，所以每次吃飯都很辛苦，我更擔心他身體不能吸收足夠的營養，我應怎麼辦? (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: 幼童很容易出現揀飲擇食的情況，這是很普遍而且是正常的，但作為家長，你一定很擔心。小朋友吃東西的原因跟成人不一樣而且他們不喜歡嘗試新事物。他們吃某些東西是因為它的味道好而非對他們有益。他們的口味也不時改變，今天他們認為好味的明天已經不喜歡了，所以對父母來說就十分難適應。要為孩子準備食物往往覺得江郎才盡。但在改變你的為家人準備的飲食餐單前，最重要的是要明白以上提到的餵食的關係。父母的角色是決定給孩子吃甚麼食物、甚麼時間進食和在甚麼地方進食；而孩子的工作就是決定是否進食和食多少。為備免將來出現問題，雙方都要做好自己要做的部份。



**問: 我可怎樣做才可確保孩子最少會食一些東西?**

**(Q: What can I feed him to make sure he at least eats something?)**

答: 父母在購物時先決定會買甚麼回家。如家裡已備有營養豐富的食物，那麼要準備健康的一餐較為簡單。你亦可跟據「加拿大食品指南 - 助你健康進食」去選擇不同的健康食物。可考慮家人會喜歡吃甚麼食物，但同時不要因此而限制你的選擇。如果你讓他們嘗試新的食物，要逐少引入。另外，每次只引入一項，並同時要為孩子準備一種他喜歡的食物。當介紹新食物時，最好是在每餐開始的時間給他嘗試，因為孩子那時會較為肚餓，有更大機會嘗試新食物。如果孩子說不要，父母也可鼓勵他試一口。他在試完味道後可決定會否再吃。要尊重孩子的決定，不要強迫孩子。父母有時需要試鼓勵孩子10-15次他們才會接受新的食物。單是將食物放在孩子的碟上也可增加孩子對食物的認識。如他還是不接受，可改變做法再介紹該食物給孩子。

**問: 我怎樣知道孩子吃得夠? (Q: How do I know if my son is getting enough to eat?)**

答: 如孩子穩定而且活潑地成長便是最好的證明他們有足夠的食物讓他們健康發展。孩子的口味不斷改變，所以他們每日吃的份量都可能不同。他們知道甚麼時候肚餓，甚麼時候飽，所以無

需迫孩子完成碟上所有食物。他們自己知道要吃多少。他們吃的份量通常較你為少，但在的兒童生長激增期間(俗稱發骨節)可能會吃多一點。除非有其他的醫藥原因，孩子不會刻意讓自己挨餓的。

**問: 我應否給孩子小吃? (Q: Should my child have snacks?)**

答: 孩子的胃比較小，所以需要少吃多餐他們需要定時的飲食和小吃來幫助他們成長(通常每日三餐正餐和兩至三餐小吃)。可以在正餐後兩小時或在下一餐前兩小時為孩子準備小吃。小吃的意思是份量不會太多而影響到正餐。如果你安排得宜，孩子會在特定的時間感到肚餓。當孩子知道定時會有食物時，他們會感到一份安全感，不會無時無刻想著要吃東西。

**問: 我怎樣可以令吃飯時氣氛更加輕鬆? (Q: How can I make mealtime more relaxed?)**

答: 記得要保持正面 – 強迫孩子吃東西並非有效的方法。當桌上放了美味的食物和吃飯時感覺良好，進食將會是一種樂趣。在吃飯時可以把電視機和收音機關掉。也可讓孩子也參與一起做飯，就算年紀很小的孩子也可參與；當他們可以參與其中時，定能提起他們的興緻去嘗試自己親手做的食物。上菜時，食物的形式最好是孩子可以容易處理的，如果孩子有需要用手去處理食物也是可以接受的。另外，要以平常心，平和而舒服的態度去給孩子新的食物，自己也要以身作則欣賞這些新食物。正因孩子不時從你的身上學習，所以自己也要做個好榜樣；你自己怎樣接受新食物將對孩子有很大的影響，如果你自己都不喜歡嘗試這些食物，怎可期望孩子會喜歡呢? 所以你要想想自己給了孩子甚麼的訊息影響到他最後的選擇。他可能在肚餓時，遇上一個舒適而且輕鬆的飲食環境，因而覺得某些食物也不錯。

**問: 孩子需要多少的流質? (Q: How much fluid should my child have?)**

答: 太多的牛奶或果汁會令孩子覺得飽並且沒有胃口食固體食物，所以最好限制每天只飲 2-3 杯。年紀較輕的孩子需要每日兩杯的牛奶以達到維他命 D 的需求。兩歲以下的小童需要全脂牛奶(百份之 3.5MF)。果汁是不需要的，但如果你給孩子果汁，最好不要多過半杯或 125 毫升的百份百濃度沒有加糖的果汁。甚麼時候都可以給孩子飲水，但果汁或奶就應在正餐或小吃時提供。

**問: 在那裡可得到更多資料? (Q: Where can I get more information?)**

- 請教你的家庭醫生，或者致電亞省健康聯線，二十四小時備有護士提供意見及健康資訊，免費長途電話 1-866-408-LINK(5465) 或者國語健康聯線 403-943-1554，廣東話健康聯線 403-943-1556
- 你亦可在 [www.calgaryhealthregion.ca/nutrition](http://www.calgaryhealthregion.ca/nutrition) 的網頁內找幼兒和 0 - 6 歲小童的部份，在那裡你可連接到不同有關餵養孩子或處理兒童挑食的相關資料或課程
- 如要查看「加拿大食品指南 – 助你健康進食」，你可瀏覽，[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide\\_trans-trad-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php)，你在那裡可找到翻譯成 12 種語言的資料。

若閣下欲重溫「健康人生路」系列早前的文章，請溜覽互聯網

[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) 閱讀以貴母語寫成的健康資訊。