



4招應付不愛吃孩子

「孩子甚麼都不愛吃！」這個問題令不少父母感到懊惱，總會多問一句：「鄰家孩子樣樣都愛吃，為甚麼我家孩子樣樣都不吃呢？」究竟父母可怎樣做，才能令孩子漸漸愛上吃東西呢？

要正面幫助孩子解決不肯吃和不愛吃食物的問題，父母可以從以下各方面尋求解決的方法：

第1招：口部功能發展

父母在選擇食物方面，應先考慮幼兒的咀嚼能力。由嬰兒期以吮飲到咀嚼固體食物，先決條件是要考慮孩子口部功能的發展是否成熟；因此選擇食物的質感，就必須循序漸進地由軟膩的食物開始，例如：香蕉、魚肉等。其後，他們可以開始學習需要較多咀嚼的食物，例如：果乾、豬肉等。

一般情況下，幼兒的口部功能是會逐漸發展成熟，但如果發現孩子經常不願咀嚼、偏好質地較軟的食物、含着食物或進食時經常出現梗塞等情況，就必須轉介言語治療師跟進。

第2招：培養良好習慣

進食時，成人要避免「追着」孩子一邊逗玩一邊餵食，或進食時太多「吸引物」，如電視、玩具等，以致孩子不能專心進食。此外，孩子的進食時間是否定時？還是因擔心孩子因正餐吃

不飽，而在餐與餐之間給予他們零食或小食作「補吃」，以致影響其正餐胃口和進食意慾？其實，這種「補吃」的做法，也是值得考慮的問題。

對於一般沒有進食問題的孩子，是沒有太大影響，但對於有偏食習慣或不愛吃食物的孩子，就要特別留心，因為餐與餐之間再進食，孩子就會經常處於半飽狀態，表現得更不想進食。除了定期定候之外，要孩子學習安坐、為他們預備固定的進食餐桌，以及份量充足又不會過飽，亦是培養孩子養成良好進食習慣的開始。

第3招：正面鼓勵稱讚

父母也要留意自己是否有偏食習慣，而成為孩子負面的影響，例如：在進食時，成人要避免在孩子面前批評或表現討厭某種食物，反而要以身作則，成為孩子進食的模仿對象。

孩子不喜愛的食物，要從少量開始，即使他們只是吃了一小塊，父母亦應積極以口頭給予稱讚及鼓勵，皆因孩子願意嘗試，所以不要再催迫他們增加

份量試吃。強迫孩子進食，長遠只會令他們對食物產生討厭感，因此鼓勵和正面引導的方式，才是持久的方法。

第4招：選擇食物種類

食物要有營養固然重要，但如果因為父母認為有營養而經常給予孩子進食同一種食物，亦會令他們對某類食物產生厭棄。父母可多加留意食物的選擇和烹調方法，例如食物的顏色、味道、質感和香味等，令孩子先從視覺和嗅覺上感到吸引，繼而學習進食不同種類的食物。此外，偶爾給孩子烹調一些他們特別喜愛的食物，甚至是香脆可口的，亦能有效培養孩子真正享受食物的樂趣。

食物的營養對成長中的孩子十分重要，所以孩子不愛吃的問題，實在為不少父母帶來煩惱和困擾。但要有效地幫助孩子解決進食的問題，父母除了要有耐性之外，最重要是能找出問題的原因，先了解孩子的口部功能是否在發展上出現問題，還是在管教方面，照顧者未能以一致的方式處理。這問題必須對症下藥，才是治本的有效方法。□