



媽咪：「小寶，要不要喝水？」
小寶：「我不要喝水，我要喝果汁。」
媽咪：「小寶，來！吃菜菜，你吃了會長得像大力水手那樣壯哦！」
小寶：「我不要吃！」
媽咪：「……」（抓狂中）

改造歪嘴雞 不再歹嘴斗

文／臨床營養科 營養師 翁毓璐

類似情景，相信只要是在家有幼兒的餐桌上，或多或少都曾經發生，家長臉上可能會出現像「櫻桃小丸子」一樣無奈的斜線。

孩子不愛吃飯，挑食、厭食，餐桌猶如戰場，是最令家長頭痛的事了。東哄西騙加懇求，一頓飯吃下來至少要花上一小時或更久，往往還從餐桌上轉戰到電視機前，非得把全家弄得精疲力竭，孩子才肯把該吃的飯吃完。這樣偏食的孩子多半體型較小，不知情的婆婆有時還會抱怨媳婦照顧孩子太「怠慢」呢！



偏食的定義

所謂「偏食」是對食物有特殊的喜好或厭惡，產生偏差的選擇，這種現象常出現在1-3歲的幼兒。偏食的孩子不僅對食物的味道有喜惡，甚至連顏色、形狀都會影響他們的食欲。廣義而言，過與不及都屬於偏食，因此不管是「不吃」或是「很喜歡吃」，都可稱為偏食。偏食會造成營養不均衡，不利成長發育，因此父母應該積極了解孩子偏食的原因，加以預防或矯正。

台語稱挑食為「歹嘴斗」，最常見的情形是孩子不愛吃青菜，其他的偏食問題還有不喜歡吃水果以及攝取過量的糖分，例如糖果、甜點與飲料等，或是偏好油炸食品如速食餐、炸薯條、炸魚排、炸豬排等等。長期偏食會損害健康，從小養成健康的飲食方式，到了中年才能減少或避免罹患多種慢性疾病。

偏食的原因

1. 過度溺愛：

由於少子化加上食物不虞匱乏，家長對孩子的飲食要求總是有求必應，也因此造成孩子習慣依據自己的喜愛，專挑喜歡的東西吃。市面上五花八門的零食對兒童極具誘惑力，如果經常吃零食，會導致胃腸道消化液異常分泌或食欲下降。此外，許多父母擔心孩子挨餓，一手包辦餵孩子吃飯的工作，其實孩子到了1歲左右，就應訓練他們自己動手吃飯，如果已經4、5歲了，大人還堅持餵食，不免會降低孩子對吃飯的興趣。

2. 父母偏食：

受到生活形態的轉變，許多雙薪家庭變成「外食族」，長期外食會減少食物的多樣性，無形中也增加油脂及調味料的攝取。有些父母本身就偏食，飲食挑三揀四或不愛喝水，甚至在孩子面前批評食物的好壞，這些都可能影響孩子對食物的選擇。想要孩子「心服口服」地不要偏食，父母一定得以身作則。

3. 不愉快的進食經驗：

每個人對於食物的口味都有不同喜好，兒童也不例外。兒童偏食有時是因為對食物的第一次經驗不好，例如食物顏色難看、味道怪異等等，都是造成他們不吃某種食物的原因。不愉快的進食經驗，例如被魚刺哽到、被熱湯燙到或是被強迫進食，也會造成孩子此後拒吃或害怕的心理。



偏食的害處

- 1. 不喜歡吃肉類：**肉類含有豐富的高生物價蛋白質，蛋白質是建構組織所需的材料，在成長期間的需求量最大。長期缺乏優質蛋白質、維他命B群與鐵質，會造成兒童免疫力下降，容易疲倦，學習能力也受影響。
- 2. 不喜歡吃主食：**主食類是碳水化合物的主要來源，身體需要能量時最先利用的營養素就是碳水化合物。缺乏碳水化合物時，兒童容易昏昏欲睡、精神不濟。主食類亦含豐富的維生素B群，可以穩定情緒，提高注意力。
- 3. 不喜歡吃蔬果：**維生素C能幫助膠原蛋白形成，使皮膚健康，血管不易出血，傷口容易癒合。膳食纖維能幫助腸道蠕動，使消化及排便正常。
- 4. 不喜歡喝奶（或奶類製品）：**奶類含有豐富的鈣質及蛋白質。鈣質是骨骼及牙齒的主要成分，充足的鈣質能幫助生長發育，調節心跳及肌肉收縮，維持身體正常神經感應，協助血液凝固等功能。
- 5. 不喜歡喝水：**市售飲料含有高熱量，卻不含其他營養素。汽水、可樂等碳酸飲料易刺激胃酸分泌，造成腹脹不適，也容易影響食欲。運動飲料含有大量的電解質及葡萄糖，只適合在大量流汗後飲用，否則容易增加腎臟負擔，亦有造成高血壓的危險。

矯正偏食秘訣

1. 別做壞榜樣

兒童最普遍的偏食問題莫過於不愛吃蔬菜、水果，攝取過量甜食、飲料，以及吃太多油炸物。父母絕不能爲了寵愛孩子，就放任其飲食喜好。兒童自兩三歲起，對食物的味道、形狀、溫度、顏色等，開始有了喜好與厭惡的分別，而且幼兒模仿力強，若學習對象有偏食的情形，孩子也會「有樣學樣」。最容易影響孩子的人，莫過於父母本身，其次是同學及朋友，電視廣告也是因素之一。必須了解這些偏食心理學，才能導正孩子的飲食習慣。



2. 烹調巧變化

改變食物切法或烹調方式，儘可能廣泛地給予任何種類的食物。遇到孩子討厭吃的東西，可以將其切割、切碎、磨泥、打汁來改變形狀，再加入其他食物中，先給少量，然後逐漸達到正常量。如果偏愛某些食物，可將喜歡及討厭的食物切成絲狀或塊狀，混合烹調，使孩子不易挑揀。如果孩子只偏好某些水果，不妨利用「魚目混珠」的方式，將其喜歡及不喜歡的水果做成什錦水果或水果凍來增強吸引力。

對於味道特殊的食材，如羊肉、魚肉，可改變烹調方法，例如加些檸檬去腥；處理青椒時，先將裡面的籽與白色部分清除乾淨再浸泡冷水，就能減少青椒的味道。也可透過進食環境與氣氛的改善，譬如和其他小朋友一道進餐或是更換餐具，藉著同儕間的互相影響學習，糾正偏食習慣。

3. 耐心加鼓勵

家長可鼓勵孩子一起參與簡單的食物製作，例如共同完成水餃或生菜沙拉，一方面讓孩子有成就感，一方面藉由對食物的觸摸，增加他們對食物的接受度。家長還可設計一些遊戲，例如製作卡片讓孩子認識食物，以品嚐食物作為過關條件，或製作表格記錄全家人一天的食物攝取，比比看誰吃的最健康？藉由參與遊戲的過程，培養孩子正確的飲食知識及習慣。

遇到孩子不喜歡的新食物，可少量給予或是另外找時間再試試看。研究發現，

人們適應新口味的食物，約需嘗試12次左右，因此別忘了多給孩子一些時間。家長也要避免拿零食當獎勵或賄賂來引誘孩子進食，而應以鼓勵勸導的方式，讓孩子攝取均衡的營養。講述一些與食物或營養相關的故事，例如像大力水手一樣有力氣、像白雪公主一樣漂亮等等描述，均可吸引孩子學習效法。

其實，每個人都有吃多吃少的不同，也有胃口好與不好的時候，兒童當然也一樣。生長發育期的孩子需要足夠的熱量、蛋白質、醣類、脂肪、維生素、礦物質、纖維質及水分等各種營養素，才能正常地生長發育。萬一家有偏食的孩子，請家長們積極、耐心地慢慢協助改善。以下提供幾則可以親子互動的食譜供大家參考！

親子互動食譜

沙拉土司盒【4人份】

材料：

土司半條、馬鈴薯3-4顆、紅蘿蔔1根、小黃瓜2-3根、甜玉米半罐、雞蛋3個、美乃滋適量。

方法：

1. 馬鈴薯及紅蘿蔔洗淨削皮，放進電鍋蒸熟後放涼。
2. 雞蛋洗淨放入冷水中煮熟，放涼去殼後切丁備用。
3. 小黃瓜切丁，放在大碗裡撒鹽約10分鐘後，將多餘的水倒掉備用。

4. 用叉子先把馬鈴薯和紅蘿蔔拌勻並壓成泥狀（保留一些塊狀的口感）。
5. 將玉米和小黃瓜的水分瀝乾，均勻拌入馬鈴薯泥及沙拉醬。
6. 取一片土司抹上馬鈴薯沙拉，再蓋上另一片土司。
7. 取一個適當大小的杯子，將土司擠壓成包餡的盒子狀即可。

營養小知識

土司可以選用五穀雜糧土司來取代白土司。雜糧根莖類的主食含有豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動；所含維生素B群可以穩定神經及情緒，增加注意力。

五彩水餃【4人份】

材料：

胡蘿蔔150克、冷水150cc、中筋麵粉250克、豬瘦絞肉300克、高麗菜300克、香油適量、胡椒粉適量、鹽適量

方法：

1. 胡蘿蔔洗淨、削皮，放入果汁機打汁備用。
2. 取100cc紅蘿蔔汁、適量冷水和中筋麵粉一起攪拌均勻成麵糰，再用保鮮膜蓋上30分鐘靜置。
3. 於桌上撒上材料外的中筋麵粉，放上麵糰揉成長條狀，分切小塊，再分別桿成紅蘿蔔水餃皮備用。
3. 高麗菜切絲，撒鹽搓軟後倒出過多的水分。

4. 將豬瘦絞肉加入步驟3的高麗菜絲，均勻拌入適量的鹽、胡椒、香油備用。
5. 將餡料包入水餃皮中即可。

營養小知識

胡蘿蔔含有豐富的胡蘿蔔素，胡蘿蔔素會轉化為維生素A，維生素A在人體內能生成視網醇，維持眼睛的視覺感光，並維護上皮細胞的健康，可防治呼吸道感染，調節新陳代謝，增強抵抗力。家長也可以用其他蔬菜來取代胡蘿蔔，藉由親子一起動手作的過程，增加小朋友對蔬菜的接受度。

洛神花茶

材料：

洛神花50克、清水2000cc、甘草20克

方法：

1. 將洛神花及甘草放進鍋中，加入清水，以中火煮開，3分鐘後熄火，利用餘溫浸泡5分鐘。
2. 過濾掉茶渣後，將茶水倒入瓶中即可。

營養小知識

現在的兒童習慣以市售飲料作為主要的水分來源，家長可以用一些不含糖的飲料取代，讓孩子逐漸習慣無甜味的飲品，培養「口渴就喝白開水」的好習慣。☺