

●讓孩子品嚐各種新口味

即使是成人，常常吃一樣的食物，也很令人倒胃口，更何況是寶寶。而且均衡攝取各類食物，才能幫助寶寶的發育及成長。您可讓食譜多變化，試著在孩子原本喜歡吃的食物中，加入新的材料，份量和種類均由少而多，如此便可增加食物攝取的種類，且找出更多寶寶喜歡吃的食物。同時因為飲食更富變化了，自然刺激幼兒的食慾。幼兒不喜歡的食物或烹調方法，可減少供應量，但應逐漸增加次數，讓幼兒慢慢去學習接受，能夠養成不挑食的好習慣。

●改變烹調法

以糾正偏食的習慣

寶寶討厭某種食物的原因，有時不在於它的味道，而是烹調的方式。例如在質地方面，幼兒長牙之後喜歡有咬嚼感的食物，也許會拒吃蘋果泥，不防改成蘋果片。色彩方面，幼兒對色彩的敏感度十分強烈，可善用顏色搭配，來促進寶寶的食慾，例如孩子喜歡色彩鮮豔的食物，若烹調成灰灰黑黑的，較難引起寶寶的食慾。在溫度方面，太冷或太熱的食物也會使幼童感覺害怕。在調味方面，食物的口味不宜太濃，也應儘量避免刺激性食品。食物的形狀也必須經常加以變化，可提高幼兒進食的興趣。



■不應在孩子面前挑食及品評食物的好壞，以免造成寶寶有偏食的習慣。

寶寶不愛吃， 爸媽傷腦筋！

～促進寶寶食慾有一套

您是否為了家中寶寶總是不愛吃飯而煩惱呢？在餐桌上，未滿學齡的小朋友經常會鬧彆扭、耍脾氣，這是因為幼兒在一歲半以後食慾漸漸減低，開始對周遭事物好奇，常被吸引而無法專心進食；對食物的喜惡也慢慢建立；同時也已經開始產生反抗心了，造成每到吃飯時間，氣極敗壞的媽媽與淚眼汪汪的幼兒便展開「餐桌大戰」，令人身心俱疲。或許您可以運用些技巧，以促進寶寶的食慾，使寶寶胃口大開。

●注意零食的質與量

雖然少量多餐是最有利於幼兒的飲食方式，但是點心給予的方式要注意，例如份量不可太多，時間不能與正餐太近，以免正餐吃不

下。而且要選擇營養價值高的食品當點心，不要吃太甜或油炸食品等垃圾食物。

●告訴孩子營養的重要

雖然幼童不一定能完全理解，但仍能嘗試用簡單的



語言來說明為什麼要吃這種食物，對身體的那一部份會有好處等，也可以利用說故事、畫圖等方式作為輔助工具。

●重視幼兒的獨立心

出生六個月之後，寶寶漸漸想憑自己的力量嘗試做某些事，包括吃飯在內。若幼兒堅持自己吃飯，要尊重孩子的意願。這時期幼兒的動作不夠靈巧，會把飯菜弄得滿桌滿地，媽媽不要大發雷霆，可以在地上鋪報紙以方便收拾殘局。而且寶寶會喜歡用手抓東西吃，可以製作易於用手拿的食物，滿足寶寶的慾望，也能促進食慾。

●讓孩子幫忙

學齡前的寶寶既好動又好奇，可以讓他們幫忙整理餐桌、擺碗筷、夾三明治等。在幼兒親自參與的過程，會充滿對用餐的期待，食慾會提高。

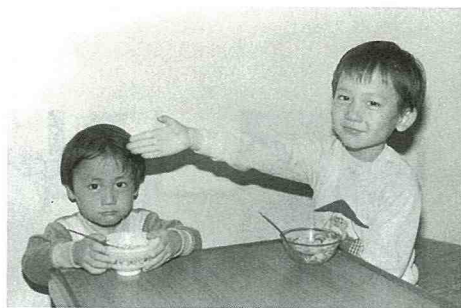
●開飯前十分鐘先行預告

當寶寶玩得正高興時，若突然被打斷會引起生氣、反抗和拒絕的心態。所以即使只是兩歲的幼兒，也應該事先預告他即將要做的事，例如：「再十分鐘就要洗手吃飯了！」。

●為寶寶準備

一套兒童餐具

大人的碗筷叉子不適合幼兒使用。用又大又重的杯碗盛滿果汁或牛奶，幼兒會



有壓迫感而影響食慾。尖銳的叉子及易破的餐具也不宜讓幼童使用，以免發生意外。市售的兒童餐具有可愛的圖案、鮮豔的顏色，很受幼兒喜愛，可以促進寶寶的食慾。有時也可利用野餐或飯盒的方式供餐。

●不宜太早訓練

幼兒餐桌禮貌

在五歲之前，大部份的寶寶是不懂餐桌禮貌的，尤其是對兩歲左右的幼兒來說，用手抓食物，甚至把湯倒在桌上看它們流了一地，都是新鮮驚奇的經驗。而且父母親不宜太急於把孩子教養成小紳士或小淑女，而對他們提出不合理的技術要求，如：一定要用筷子、喝湯不能滴出來等，會讓孩子很沮喪而影響食慾。

●勿在孩子面前品評食物

挑食的父母容易教養出偏食的孩子，因為幼兒會模仿大人的行為，所以不應在孩子面前挑食及品評食物的好壞，以免造成寶寶有偏食的習慣。如果寶寶偏食，家中的成人不妨檢視一下自己的飲食行為。

●利用同儕之力量

來鼓勵孩子進食

有時可以讓寶寶和鄰居小朋友或玩伴一起用餐，改變進食的環境與氣氛，寶寶會因開心而提高食慾，或是模仿別的小朋友吃東西，利用同儕之間的力量來鼓勵孩子進食。

●調整幼兒的生活作息

多讓寶寶到戶外活動，可讓他們肚子餓，而促進食慾。但進餐前後不要做激烈運動，避免影響食慾。

假如孩子感覺您對他的飲食問題，顯得特別關心在意，有時會覺得很有趣而故意表現出不合作的態度，以吸引您的注意力。所以建議您輕鬆面對孩子的厭食問題，且不要用強迫利誘的手段，應改用鼓勵及勸導的方式來使幼兒進食。以愛心和耐心營造愉快進餐的氣氛，讓孩子習慣以快樂和感謝的態度來接受食物。千萬不要在餐桌上用嚴厲的態度責罵幼兒，以免寶寶每逢吃飯便心生畏懼或產生反抗，這樣是會事倍功半甚至得到反效果的。

無患子(肥豆果)

又名：黃目子、假龍眼

收購：無患子果實

出售：

① 無患子皂乳(透明抽出物)

多用途古早天然清潔劑

② 無患子種苗

台灣仙蜜果公司 鄭莉莉

02-23322623 0918-561698