

餐桌上的飲食教育

資料來源／董氏基金會



引導孩子維持健康的飲食習慣是有方法的，除了課堂，餐桌更是教育孩子有效的場所。為孩子準備營養豐富又均衡的餐點，其實並不困難，但仍有孩子營養失衡，主要在於孩子並不一定如我們所期待地吃光光！

DIY能引發興趣

尤其奶類食物常常在我們一整天的飲食中，被劃歸為點心一族，或是早餐的附件。少變化的呈現方式，更讓孩子興趣缺缺。過去我們給孩子的奶類食物，往往是1杯鮮奶或優酪乳的單一型態，因為不能在室溫中保存，於是我們追著孩子，要他在出門前或早餐中，快快一口氣喝完，充滿緊張與壓迫的氣氛。

因此，我們可將奶類食物融入餐點，再給每道菜一段好聽又有趣的故事，或是動腦又動手的遊戲、DIY親子料理，讓師長親身帶領孩子一同接受奶類。

使孩子在溫馨愉悅的氣氛下，愛上每次用餐的時光，玩出對健康飲食知識的興趣與好奇，願意主動將營養的食物放進嘴巴。

另外，我們可以鼓勵孩子把吃的感覺說出來，藉由真正了解他的感受才能找到問題背後的原因。

設計有趣具創意的餐點，或將食物切碎與小朋友喜歡吃的食物混在一起以降低小孩排斥感。帶孩子去種菜或自己動手DIY作料理，更可以增加孩子的興趣。

溫馨的用餐氣氛

進餐時師長應注意自身示範，身教重於言教，別讓自己的行為影響孩子對餐點的觀感及接受度。可以循序漸進的引導孩子，自己先吃一口，然後告訴孩子：「這真的很好吃唷！你要不要也試試看？就算只吃一口也沒關係！」

帶領孩子從接觸食物的過程中，逐漸適應食物的滋味，進而由排斥的心理轉變成接受的態度。

幼兒進食應選擇安靜放鬆的環境，以鼓勵的方式代替勉強，如用說故事的方式增加趣味、用大碗裝飯滿足孩子的成就感等，並利用圖片、照片、音樂、光線、模型等情境布置營造用餐氣氛，或是使用自己作的DIY餐墊，都是引起孩子興趣的好方法。

☐

人性化醫學

沒有編制的中心

文／洪建德 本刊特約健康顧問 陽明院區新陳代謝科主任

2500年前，佛陀尚在世時，印度處於階級、社會衝突、貧富懸殊的情況，佛陀身為王子，本可無憂無慮過著快樂似神仙的生活，他卻懷著慈悲心創立了佛教。

近十幾年來台灣佛教漸昌盛，下焉者追求的是灌頂、加持、樂捐與贖罪，上焉者則是建構自己往生的西方極樂世界。這些都是佛教所教導的，可是佛陀真的要大家只為自己，趕搭前往西方極樂世界的列車？

每個人急著為自己建構西方極樂世界時，相對地就會剝奪別人的權利；當大家急著爭第一時，比你有能力的人自然會壓過你以求出頭。如此一來，貧富更加懸殊，社會問題更加沉重。當大家都沈迷於賺錢，諸多研究、開發、耕耘、播種，幫助當下弱勢團體的事，就無人做了；當世人西行時，我往東行，獨自攬下所有的事情。

雖然糖尿病中心人力不足，但是可以訓練義工；雖然無權無勢，也無法掌握任何資源，還是有許多熱心的人願意犧牲奉獻。

我辦了一系列的活動，帶老人家（病友）到各地名勝遊玩，或是在兒童樂園坐小木馬、咖啡杯，讓他們返老還童。從他們快樂的臉龐，我看出他們體會到生活還是有希望的、快樂的。

他們也發現長久以來被限制這不能吃，那不能吃的惡夢，是沒有科學根據的。他們可以與正常人吃一樣的東西，過同樣的生活。

這只是我一人編制的中心，我還是過得很快樂。社會中，人與醫院同樣被分等級，在三級醫院的工作是沒有人願意做的，就由我來做吧！