

文／李佩蓉 國泰綜合醫院營養師

審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組組長

# 我家有個偏食兒！

如何避免小孩子偏食，  
是家長對孩子教育很重要的一個課題。

**當** 嬰兒4個月大時，家長們就會開始準備副食品，孩子就正式踏入食物探險之旅。從嬰兒穀類製品(米粉、麥粉)到菜餚，隨著接觸各類新奇的食材，發展出了喜愛和討厭的態度，如果家長沒有適當的教導和指引，很容易造成兒童偏食的情況。

所謂的偏食行為是指完全不吃某一類食物。兒童罹患偏食習慣的比例約在20至70%。根據國內針對1~3歲幼童，進行飲食行為研究，發現女生肉類偏食的情況較明顯，而男生最不喜歡吃蔬菜。

## 偏食的原因

分析導致偏食的主要因素包括有：家長經濟能力不足、家長缺乏對兒童正確的營養資訊、家長對兒童不當的飲食行為等。令人擔心的是長期偏食的兒童，由於進食速度緩慢、對食物缺乏興趣、不喜歡嘗試新食物等，可能造成體重不足、營養素缺乏及生長遲緩的問題！

如何避免小孩子偏食，是家長對孩子教育很重要的一個課題。在成長的過程當中，家庭飲食是孩子接觸食物的開始，從學校營養午餐的廚餘中發現，孩子對於某些食物的抗拒，是源自於沒有吃過。

其實當家長在責罰小孩子偏食的同時，應該要先自我檢視對食物的態度，如果父母以身作則-不偏食、不吃零食，在家庭飲食中提供孩子多樣化食材，使孩子從小就對於食物抱持著平等對待，熱情嘗試的態度，要接受所有食物的觀念，自然就變得理所當然。

從針對新生兒的研究發現，當提供糖水時孩子會快速吸吮，但若換成苦味的飲食，則會別過頭拒食。對於不同味道的東西，人類天生會有喜好與厭惡的表現。當嘗試提供新菜色時，對於孩子的偏食態度，家長若以強迫進食、過度獎賞、責罵的方



式，容易造成反效果。

## 與食物互動

讓孩子和食物有良好的互動，有不少的方法，如：1. 從食材的認識開始。當你看到豆豉苦瓜時，很難想像那一片片苦苦的東西是從菜藤下拔下來的，帶孩子去農田、果園中走訪探險，從原食材的實際接觸而認識，看見陽光下透出白茫茫色澤的苦瓜，比較容易去喜愛食物。

2. 讓孩子參與餐飲的烹調，假日上市場時，帶著孩子一同選購，回家後請孩子協助準備餐點，除了培養親子關係之外，讓孩子自己參與餐點的烹調，出自於自製的東西，擁有一份特殊的情感，自然較能去嘗試和接受。這樣子開心的互動比起責罰更能讓孩子去喜愛新食物。

讓孩子接觸味道比較特別的食物時，為了避免強度太強，十年怕草繩的狀況發生，可以採循序漸進的方式加入飲食。以青椒為例，第一次上菜就是炒青椒，強烈的味道可能會讓孩子和它畫清界線，如果換成切小小丁放在炒飯裡，或是切小絲和牛肉一塊拌炒，或是挖空放入絞肉、三色蔬菜後撒上起司變成焗烤青椒，淡化了青椒的味道，孩子比較容易接受。

幾次的接觸後，把角色互換，讓原本是跑龍套或配角的青椒，變成主角，例如彩椒肉片，慢慢增加強度，那麼下回您在中秋烤肉中放入烤青椒，可能成為炙手可熱的菜餚。

## 偏差的改變

雙薪社會中，忙碌的媽媽很難如同阿嬤年代的

賢慧餐餐做飯。加上速食食品在媒體的宣傳下，它的便利很快就成為現在小孩的主力餐食。炸雞、漢堡、披薩、薯條等高油脂、高熱量、高鹽，少蔬果的飲食內容，往往造成了孩童不愛吃蔬菜、水果的偏食行爲。

糾正孩子的偏食行爲，努力的方法有：1. 孩子多樣化食材的攝取；2. 不要讓速食食品成為孩子表

現良好的獎勵項目，誤導孩子以為這是正向的飲食內容；3. 父母要有正確的孩子營養知識，許多家長會認為孩子在成長過程中，需要大量的肉類提供發育，而忽略了蔬菜和水果的重要性；4. 爺爺奶奶輩的避免過度的溺愛行爲，飲食習慣是一種養成教育，如果認為孩子還小不懂事，失去了適當的教育機會，很容易造成日後偏食的行爲。



## 給孩子蔬果好吃的入門款食譜 (5人份)

挑戰食材	紅蘿蔔	奇異果
首度相見歡	<p><b>紅蘿蔔奶酪</b></p> <p>材料：紅蘿蔔1/4條 牛奶1公升 吉利丁50公克</p> <p>製作方法： 1.紅蘿蔔洗淨去皮，用果汁機打碎2.加入牛奶及吉利丁，放入鍋中開小火煮熟後，倒入模型放入冰箱，約3小時即可使用。</p> <p>用心良苦：利用簡單的製作方法，呈現出豐富的色彩，加上冰涼的口感可去除紅蘿蔔的草味，適合小朋友的點心。如果是冬天的話就可以來一杯溫暖的紅蘿蔔牛奶，記得剛開始只要加入少許的紅蘿蔔哦！</p>	<p><b>奇異果冰沙</b></p> <p>材料：奇異果3顆 煉乳15毫升 冰塊少許</p> <p>製作方法： 1.奇異果去皮放入冷凍庫 2.奇異果冰加入冰塊用碎冰機打碎，淋上煉乳。</p> <p>用心良苦：利用少許煉乳的甜香味，壓去奇異果的酸味。</p>
再次喜相逢	<p><b>紅蘿蔔炒蛋</b></p> <p>材料：紅蘿蔔50公克 雞蛋3個 蔥末30公克 油1湯匙</p> <p>製作方法： 1.紅蘿蔔去皮刨絲、雞蛋打均勻、蔥切末，所有材料拌勻 2.起油鍋倒蛋汁，炒熟調味即可。</p> <p>用心良苦：從紅蘿蔔汁到固體食材，逐漸增加孩子的接受度，利用另一個小朋友喜愛的雞蛋，來吸引小孩子的注意。</p>	<p><b>奇異果豬柳</b></p> <p>材料：奇異果2個 腰內肉0.3公斤 蔥段50公克 蒜末20公克</p> <p>製作方法： 1.奇異果去皮切條狀 2.腰內肉用醬油、蒜末醃30分鐘 3.起油鍋，放入蔥爆香，加入腰內肉炒熟，放入奇異果條拌勻即可</p> <p>用心良苦：把水果放入菜餚中，增添顏色和新奇感，微酸的奇異果搭配香嫩的豬柳，很開胃好吃哦！</p>
常相廝守	<p><b>紅蘿蔔燉肉</b></p> <p>材料：紅蘿蔔150公克 白蘿蔔150公克 牛腩150公克</p> <p>製作方法： 1.紅、白蘿蔔去皮，所有材料切塊 2.所有材料放入電鍋中，加入適量水及蠔油、鹽巴，燉30分鐘即可</p> <p>用心良苦：塊狀的紅蘿蔔利用燉的方式，讓它和其他食材互相融合，稠稠的菜汁搭配白飯，恰到好處。</p>	<p><b>我愛水果盤</b></p> <p>材料：奇異果3個 芒果2個 小番茄0.1公斤</p> <p>製作方法： 1.將奇異果、芒果去皮切片 2.番茄洗淨去蒂 3.所有水果盛盤即可食用</p> <p>用心良苦：讓孩子知道新鮮的水果，最能保存水果的完整營養。</p>