作者是 語言治療師陳佳惠

週四 , 10 十一月 2016 14:00 - 最近更新 週四 , 10 十一月 2016 14:07

當孩子的食欲降低，不喜歡吃東西，體重沒有持續增加，照顧者難免會緊張，其實每個孩子都有自己的生長速度，有些個子嬌小活動量少的孩子，對熱量的需求跟一般孩子會不同，只要身高體重是在 3~97百分比之間都算是正常範圍，若是體重沒有減少，即使一段時間沒有增加也不要太緊張，不要因為如此而強迫孩子進食，有可能因而造成孩子討厭食物， {玩食物 }在台灣的文化中，似乎較難被接受，因為照顧者怕孩子將食物弄得到處都是，因此經常是直接餵孩子吃飯，台大醫院吳瓔如語言治療師 (2015)建議 :

- 玩食物 ──不要害怕孩子髒兮兮 。
- 把食物當玩具，利用 “玩 ”及 “和食物互動 ”來系統性的減敏感 。
- 透過玩食物讓孩子先對食物有 “視覺探索 ”，接著可以操弄食物 、 聞 食物 、 嚐食物，最後願意吃食物 。
- 孩子在接觸食物時要是感覺舒服的且是開心的 。
- 連結愛吃的和新的食物 ,如 食物 BBQ , 用牙籤把食物串起來 ,看似棒棒糖食物 。
- 沾沾樂 :把不同的沾醬和食物分別放在不同的容器中 , 準備各種不同的沾醬 :

番茄醬 、 糖醋醬 、 花生醬 、 蜂蜜 、 果醬 、 楓糖 、 醬油膏 、 芥末醬 、 烤肉醬 ... ,找出孩子喜歡的味道 ,試試比較重口味的 。

- 和孩子一起煮飯 ,讓孩子當小幫手，幫忙準備食物 ,藉由接觸不同的食物 ,增加孩子的成就感 。

在詢問孩子在家吃飯情形，經常聽到照顧者趁著孩子專注在玩玩具或看電視或平板時，趕緊將食物塞到嘴巴裡，其實用餐環境是需要調整的，尤其是不愛吃東西的孩子， 3C 產品出現的頻率是照顧者需要拿捏 。 另外給自己和孩子充裕的時間吃飯，當辛苦煮完飯又空著肚子，其實很難耐著性子慢慢陪孩子吃飯，有可能會容易責罵孩子或是興起 { 增加牛奶的量 }的想法 。 育兒百科王宏哲 (2015)提到 :{不要因為孩子一兩次不吃，就認定孩子挑食 }，有的孩子個性的關係，容易害怕或是不太容易接受新事物，包括食物，尤其是發展遲緩的孩子，改變食物的外觀與味道，可以先讓孩子看父母或是其他手足吃，等到孩子開始注意食物，再漸進式的嘗試 。 找到孩子喜歡的口味，在孩子面前吃的津津有味，建立好的觀念，當孩子願意嘗一口新食物時，都要大大的鼓勵讚美，讓孩子有好的開始，而不是 {只有吃這樣哦 !}。 最後很重要的是 :{多帶孩子出去運動 }，有的照顧者會表示孩子在家動個不停，活動量大，如果可以到外面的公園會更好，去草地上玩遊戲 、 跑步 、 玩遊樂器材，消耗熱量多相對的對食物的需求才會多 。

(語言治療師陳佳惠 整理 2015.11.7)