



兒女是父母的寶貝兒，
孩子的不良飲食習慣，
往往令父母為之擔心。

若要幫助孩子改善飲食習慣，
父母必須堅持均衡飲食的原則，
認識引致不良飲食習慣的原因
及貫徹實踐改善的方法。



進食的速度過慢

在一般情況下，如果孩子沒有身體不適，能夠專注，對食物有興趣，便可以在適當時間內完成一頓正餐。可接受的時限大概是 30 至 45 分鐘。如果進食速度太慢，便要了解背後的原因，才能幫助孩子改善情況。

原因

- 孩子本身動作慢，平日做事都顯得緩慢
- 孩子希望父母多些時間陪伴在旁
- 被外界事物，例如電視、玩具等分散注意力
- 食物太硬或須要花時間咀嚼

宜

- ✓ 多體諒孩子年紀小，動作慢些仍可接受
- ✓ 平日可安排一些體能活動以增進孩子的靈活反應
- ✓ 平日有足夠時間與孩子相處，或安排飯後有親子溝通的時間，讓孩子明白吃飯時間並不是唯一能與父母相聚的時刻，飯後父母仍會與孩子一起
- ✓ 安排一個輕鬆及沒有騷擾的進食環境
- ✓ 可以訓練孩子在合理的時限內完成一餐飯。訓練初期，目標不要訂得太高，使孩子有成功的經驗，讓孩子習慣了，才逐漸提高要求

忌

- ✗ 看見孩子吃得慢便動手餵他。這樣會助長孩子的不良飲食習慣，甚至變得過分依賴
- ✗ 食物太硬或過多，須要花時間咀嚼



欠缺食慾

孩子如果欠缺食慾，會有「唔開胃」、「成日唔食飯」和「食得好少」等現象，通常孩子身體不適時(例如感冒、生「飛滋」、牙痛、腸胃不適等)都會欠缺食慾，當身體康復後，食慾便回復正常。如果有其他原因影響食慾，就要對症下藥，把原因消除。

原因

- 被外界事物騷擾，例如電視、漫畫、玩具
- 飲食氣氛不和諧，或過分嚴格的餐桌禮儀
- 飯菜款式單調，欠缺吸引力
- 孩子以飲食來吸引父母注意，甚至以「不肯食飯」來企圖令父母答應自己的某些要求
- 父母對孩子的食量要求過高
- 有壓力或憂慮
- 在正餐之前進食太多零食

宜

- ✓ 教孩子減壓的方法
- ✓ 食物攝取量因人而異，不要過於勉強孩子每次進食規定的分量
- ✓ 讓孩子建議食物的款式，協助煮食過程或擺放碗筷，以提高孩子進食的興趣
- ✓ 多變換口味及注意烹調方法
- ✓ 讓孩子增加運動量，以增進食慾
- ✓ 餐與餐之間可給予健康小食如脫脂奶、三文治、生果等，使孩子能多吸收營養

忌

- ✗ 在正餐之前吃零食或飲太多飲品。這樣會影響胃口
- ✗ 在家中存放太多零食和即食麵。孩子會因愛吃零食而提不起興趣進食正餐

偏食

很多人都有不同程度的偏食習慣，嘗試接納每個人有不同的口味。但如果情況嚴重，就必須正視問題，尋求解決。

原因

- 個人喜好
- 模仿其他人的習慣
- 對某種食物有誤解或以往有不愉快經歷



宜

- ✓ 經常鼓勵孩子進食各類食物
- ✓ 讓孩子在有限的範圍內作出選擇，例如可選擇白飯或米粉、豬肉或牛肉、白菜或菜心。但要時常轉換口味，使孩子能夠攝取不同種類食物的各種營養
- ✓ 藉著各類活動（例如圖書、遊戲）向孩子解釋各類食物的益處。亦可與孩子一起去市場選購食物，以提高孩子對食物的認識及興趣
- ✓ 烹調的時候，要注意技巧、味道、顏色、形狀、溫度和配菜的選擇。有時花點心思，改善烹調方法，可令孩子改變口味
- ✓ 要以身作則，飲食均衡，為孩子作好榜樣
- ✓ 孩子不喜歡某類食物，可由少量開始，然後逐漸增加分量，讓孩子慢慢習慣

忌

- ✗ 經常使用煎、炸等油膩的方法去烹調食物來吸引孩子。這樣會引致肥胖
- ✗ 以正餐以外的食物來滿足孩子，例如晚飯沒有吃飽，就吃即食麵、零食來代替。孩子會因此而無從學習進食正常飯餐
- ✗ 在吃飯時責罵或使用暴力強逼孩子進食。這樣會破壞進食氣氛和影響親子關係，更可能會令孩子更加抗拒進食

飲食失調

飲食失調的毛病包括厭食症與暴食症，患者以年青人居多。病因不明，可能與心理、情緒、自我形象、家庭因素等有關。厭食症患者雖然消瘦，卻異常地害怕增磅，拒絕正常地進食，以致營養不良。暴食症患者的體重通常是正常或略為超重，並且有週期性獨自進行暴食的行為。兩類患者都會用各種方法減肥，如瀉藥、利尿藥、扣喉嚨引致嘔吐或做大量運動。治療方法包括心理輔導、心理治療、整頓飲食習慣、家庭治療和戒除服用藥物。



幫助子女改善飲食習慣

