

教養問題Q&A

☆我的女兒四歲，吃一餐飯要將近一小時，有什麼好方法可改善她的吃飯習慣？☆

一到吃飯時間，就看到許多氣急敗壞的父母，對著孩子又哄又騙，甚至大呼小叫，為的只是要孩子吃飯快一點。吃飯時間儼然成為親子過招大競賽，然而孩子吃飯慢多半是有原因的。

◎吃不下：

有些孩子喜歡吃零食，父母怕孩子吵，就任由他們吃，自然正餐就吃不下，所以吃得慢。也有些父母怕孩子營養不夠，在牛奶裡添加了許多麥粉、米粉等食品，很容易讓孩子有飽足感，因而吃不下飯；當孩子愈吃不下，父母就愈擔心，愈添加更多的營養食品，並增加喝牛奶的次數，孩子吃飯狀況也就無法改善。因此，用餐前一小時應禁止孩子攝食，當孩子餓了，自然會想吃飯。此外，過度激烈的運動也會讓孩子不想吃飯，應避免飯前運動。

◎不愛吃：

每個人都有自己的特殊的喜好，孩子也不例外；並非父母認為好吃的，孩子就一定愛吃，不要將自己的喜好加諸於孩子身上。因此，多變換食物，找到孩子喜歡的食物，他們自然會高興的用餐。

◎咬不動：

食物過硬、太大塊，孩子無法咀嚼吞嚥，自然吃得慢。因此，將食物做適當處理，有利於孩子用餐。

◎飯太多：

盛飯時，先盛少一點，不夠再加，不要一次盛太多，反而會造成孩子的壓力，降低吃飯的慾望。

◎含飯：

觀察此類型的孩子會發現，在他們四、五個月大學習吃副食品時，照顧者怕麻煩，大多將米粉、麥粉加入奶瓶中餵食。然而，此時是孩子發展咀嚼能力的開始，長時間不練習，本能就會喪失，到大一點要吃固體食物時，才發現孩子不會咬，父母又以為是食物太硬，或是牙齒沒長好，不以為意。這些孩子長大後就會習慣將飯含在口中。在引導這些孩子吃飯時，照顧者可以示範咀嚼的動作，要求孩子一起做，咬二十下吞下去，漸漸學會咀嚼的方式。

◎不專心：

邊看電視邊吃飯、邊玩玩具邊吃飯，甚至一邊追一邊吃飯，這都是不好的生活習慣，必須要改善。吃飯時坐在特定的位置，挪開干擾物，預備一個可以專心吃飯的場所，都能增進孩子吃飯的興趣。

◎提出目標：

告訴孩子如果可以在約定的時間內吃完，就可以看三十分鐘的卡通再睡覺，或是連續五天都可以在半小時內吃完，就帶他去動物園或是買一件新玩具。提供一個目標讓孩子期待，可以有效改善吃飯狀況，逐漸養成吃飯的習慣。若孩子做不到，就要學會接受結果，例如：沒有在約定的時間吃完，一週不可以看卡通，或是一個月不可以上麥當勞等。

◎多多鼓勵：

「你好棒呀！昨天我們吃了六十分鐘，今天進步了喔，五十五分鐘就吃完了，明天會更進步對不對？」多多鼓勵孩子，不要用責備或是不耐煩的口吻，孩子會因害怕而更慢；反之，如果受到讚美，他們就會為了得到讚美而努力用餐。

◎有趣餐具：

父母可以選用可愛、有趣的餐具吸引孩子，我家一歲七個月大的兒子，最喜歡米老鼠，所以我買了有米老鼠圖案的湯匙，他只要將湯匙內的飯吃完，就會看到米老鼠，所以每次都會大口的吃。同時，我也為他準備一個碗，碗內的底部也有米老鼠圖案，若要看到米老鼠就一定要吃完，所以他會很努力的將碗內的食物吃完。

◎美好氣氛：

成人喜歡在美好氣氛的餐廳用餐，孩子也是一樣。所以，吃飯時放些音樂，或是將餐廳佈置的美美的，都能增進用餐樂趣。

事實上，細嚼慢嚥是良好的用餐習慣，也有利於身體健康，只要不是有急事，吃飯慢一點也無妨。而且孩子的動作本來就比較慢，因此，不要將成人的速度加在孩子身上，盡可能配合孩子的步調，相信每個家庭都會有美好的用餐時間

咪咪、家田幼兒園 2019.11