

當孩子說

「我不吃飯，我要吃漢堡包、薯條……」

個案

媽媽剛預備了午飯，但珊珊卻沒精打采地伏在餐桌上，不肯提起筷子進餐。媽媽以為珊珊不舒服，誰知她卻嘟口小嘴兒說：「我不吃飯，我要吃漢堡包、薯條……」

008



如果你是珊珊的媽媽，聽後的反應是

禁句

- 「現在是你話事還是我話事？我叫你吃甚麼便吃甚麼，不吃飯就甚麼都不准吃，由得你餓死。」
- 「很多小朋友想吃都沒有得吃，你真是身在福中不知福！你不吃飯，我就給街邊的小朋友吃。」



試試用這方法說

金句

- 「你乖乖地吃了午餐，到下午吃茶點時，媽媽再帶你去吃漢堡包。」

專家教路

孩子鍾情於美味可口的零食是無可厚非的，而漢堡包及薯條等食品又特別為小朋友所喜愛。雖然如此，但父母總不能讓孩子以此作為三餐的主要食糧，否則，不但影響孩子正常的營養吸收，也容易使孩子養成偏食習慣，到發覺時要把這壞習慣改掉也很難了。

從以上個案來看，珊珊是不大熱衷於吃正餐的食物，更欲以漢堡包、薯條代替午餐。這些快餐小食對孩子來說是既美味又簡單，而且這類快餐廳的設計氣氛也是迎合小朋友的喜好，加上隨餐附送的玩具有一定的吸引力，所以，要改變珊珊這種想法和偏食傾向，一下子是比較困難。因此，媽媽在下廚時便要多花一點心思了，例如在煮食餐單上下點功夫，設計多些色香味美、配搭新鮮的食物款式，例如孩子喜歡吃薯條，可煮些西餐如漢堡牛扒加薯條，又或做一個蕃茄生菜牛肉三文治，讓孩子習慣用另類食物但又與漢堡包薯條相像，慢慢糾正他們的飲食習慣。這樣才能增加孩子對正餐食物的吸引力，在刺激食慾的情況下，小朋友自然不會流於偏食的習慣，還會渴望天天也吃媽媽煮的菜哩！

009

教兒心得

煮食花心思，孩子便會遠離偏食習慣。

當孩子說

「我不喝湯，你煲的湯很難喝！」

個案

小明是一個天生體質較弱的小朋友。所以，媽媽經常煲些老火湯水給小明調補身體。今天，媽媽如常為小明煲了一盅響螺花膠烏雞湯。怎知，小明一口也不喝，還向媽媽撒賴說：「我不喝湯，你煲的湯很難喝！」

010



如果你是小明的媽媽，聽後的反應是

禁句

- 「我這樣辛辛苦苦煲湯給你喝，都是為你好。你不喝，就是不疼媽媽！」
- 「不喝湯不准吃飯，直到你肯喝湯為止。」



試試用這方法說

金句

- 「多喝湯水能補充體力，你都想做個強壯的小朋友吧！」

專家教路

要了解孩子為何厭惡某些食物，從中找出原因，給予及早改善。如不理會，後果可以很嚴重。例如孩子會加速對某些食物的厭食程度，更可能會從不喜歡吃這些食物而演變到碰也不碰這類食物，就如有些小朋友不喜歡吃青椒，也不吃蔬菜、鮮魚等，如果父母不重視這個問題，由得孩子不吃就不吃，這便很容易使小朋友產生飲食障礙的問題。

以上個案可以理解為何小明不喜歡喝湯，又或者是小明媽媽所煲的老火湯不合小朋友的口味，使他對這些湯水不感興趣，不能刺激其食慾。另外，父母亦應注意自己所煲的湯是真是美味還是欠缺水準，因而使孩子產生有很難喝的感覺，所以才會迴避喝湯。

011

為免孩子對飲食產生障礙問題，家長應該多與孩子溝通，例如他們有可能認為湯有太多藥材味，鮮魚又太腥，青椒蔬菜有草味等等。細心地找出他討厭進食這類食物的原因，再給予慢慢改善，然後用心設計一些適合這小朋友口味的湯水、選擇另類蔬菜、魚類，務使孩子對這些食物再度產生興趣。

教兒心得

與孩子多溝通，可避免孩子有偏食習慣。