

如何讓孩子遠離挑食的習慣

學齡期的孩子，最讓父母憂心的問題—不愛吃蔬菜，抱怨青菜苦苦的澀味及特殊的氣味無法下嚥，特別是青椒、紅蘿蔔、茄子、韭菜、蒜味、辣椒等，相對甜的飲料及酥脆的零食卻愛不釋手，這些高糖飲食不但影響當餐的食慾也造成蛀牙，因此孩子在成長過程，從小建立健康的飲食習慣，以落實均衡飲食的原則是重要課題。

六大類食物均衡飲食為基礎

每個孩子生長速度的差異，以 6-10 歲的兒童不管食量多寡，須以六大類食物的均衡飲食為基礎，主食：蔬菜：肉類 = 3：2：1 比例，因年齡差異攝取的總熱量需做增減，五穀根莖類為主要熱量調整的基礎來源，而不是用豆、魚、蛋、肉類取代主食，儘可能維持蔬菜、水果量以得到足夠抗氧化的植物性營養素及礦物質的量；奶製品類每天必須喝 2 份的奶類以提供骨骼生長所需的鈣質，以多樣化、重質、適量的觀念選擇食物。糖、油、鹽需減少攝取量，才能確保獲得足夠的營養。

如何建立孩子正確的飲食概念

1. 不愛吃的綠色蔬菜將烹調方式做變化：利用蕃茄醬、檸檬汁、百香果汁做調味，蓋住蔬菜不良氣味。
2. 做成壽司或捲餅加沙拉或花生粉或卡通造型都可增加食材的變化。
3. 先從孩子喜歡的蔬菜下手，增加份量，例如：洋蔥、蕃茄、海苔、菇類，甚至綠色水果來補充植物性營養素的攝取。
4. 給孩子選擇零食的機會：由父母先篩選健康的零食，再讓孩子自己決定吃什麼，如：水果、蒟蒻類零食、果凍、優格、葡萄乾、堅果類，後面兩者須控制 1 湯匙，既增加纖維的攝取又有飽足感，也有均衡的概念，零食的熱量需控制在 70-100 大卡內，以免影響正餐。
5. 飲料選擇不添加人工香料或防腐劑為原則：如珍珠（或椰果奶茶）換成仙草凍或愛玉或花草較低熱量、低糖者。
6. 走出電視及電玩的誘惑：邊看電視邊吃飯會吃過多或過少，且囫圇吞棗，應培養全家坐在餐桌吃飯，增加吃飯時的凝聚力。
7. 兒童的宵夜以水果或牛奶為主，睡前 3-4 小時勿進食，以免囤積在體內。

8. 發揮飲食創作變化性：讓孩子參與做菜，享受自己做菜的成果，更有攝食的樂趣。
9. 強調食物跟生活的關係性：如教育挑食會影響學習、成長、體力等問題。

總之，教育孩子選擇食物的技巧及搭配健康的食物概念才能解決飲食不均衡的課題。