

# 親子心橋

「來，不要挑食，把所有的菜都吃光！」  
「不想吃啦！」  
「你又揀飲擇食！」

以上對話每每到了吃飯的時間，就是一場親子間的「吃與不吃大戰」。每一個人對於食物的口味都有不同喜好，幼兒也不例外，幼兒偏食有時是因為孩子對此食物的第一次經驗不好，如：食物顏色很難看、味道怪怪的，造成他不吃這個食物，或者是父母動不動就說：不想吃、沒胃口，聽在孩子的耳中便模仿父母了。

孩子偏食其實父母可以不必太苦惱，只要運用一些小技巧，就可以改善孩子的偏食，下面的方法可供父母參考：



1. 不要把餐桌當戰場，也不要視不吃飯是天大的事，以免成為孩子的要脅法寶。幼兒偶有拒食的現象，父母要處之泰然，勿強迫進食，以免導致反效果。
2. 講一些故事內容是有關營養實實的好處，例如：會像大力水手一樣有力氣、會聰明等的描述，以鼓勵孩子見賢思齊。
3. 觀察孩子的餓餓時間，杜絕點心給予，以便他在上桌時才不推三阻四。
4. 可請老師與幼兒談一談，因幼兒較接受老師的意見，孩子比較能合作。
5. 父母對幼兒的教養態度要正確合理，給幼兒良好的示範，以為幼兒模仿的好對象。
6. 對幼兒的不良飲食習慣，宜適時予以糾正，但態度要溫和有耐心。
7. 食物要多變化，對於第一次吃的食物宜少量，以後再酌量加多。
8. 食物的烹調要有變化，以引發幼兒的食慾。
9. 把幼兒喜歡吃的食物和不喜歡吃的食物混合出現。
10. 注意幼兒情緒，應培養幼兒在安靜愉快的氣氛進食。

## 親子食譜

以下提供一個家長與幼兒一起製作的親子食譜：**哈哈笑薄餅**

材料：方包、香腸、火腿、芝士、茄汁

- 做法：
1. 方包可切成圓形。
  2. 在方包塗上1湯匙茄汁，灑上芝士碎。
  3. 放兩片香腸作眼睛，茄汁作鼻子，火腿作嘴巴，放在適當位置。
  4. 放入焗爐焗至芝士溶化即成。  
(可隨幼兒和家長的喜好來組合不同材料)

