

爸媽誘食

常犯6錯

【元氣周報／記者戴定國／編譯報導】

「巧克力牛奶、巧克力洋芋片、巧克力鬆餅、巧克力薄煎餅...難以相信」兒童營養輔導員瓦若貝說，孩子大都是挑食的，但這個例子令人驚訝！這個學齡前兒童，去年一年的主食是巧克力。

瓦若貝是紐澤西州魯特格大學的學齡前營養系主任，她說，這孩子的母親認為，「孩子想吃什麼，我就煮什麼。」

多數父母不會這樣，他們嘗試每日挑戰、發現孩子喜歡吃的食物。許多父母擔心兒童的首選飲食——雞塊和義大利麵，可能導致營養缺乏。

挑食，是兒童發育過程中的正常情形。孩子通常不信任沒吃過的食物，即使最堅定的父母都被兒童的決心屈服，不嘗試提供不同的食物。他們端出鬆餅、泡芙，即使知道這樣不對，「但總比不吃好。」

瓦若貝說，父母必須提供各種各樣健康食物，讓孩子經常接觸這些食物。她綜合整理出父母常犯的六個飲食錯誤，如下：

1、孩子，你不要進廚房

遠離火爐、熱開水和菜刀。但研究建議，參與準備膳食，是孩子嘗試新食物的第一步。

哥倫比亞大學研究「孩子參與烹調對飲食習慣的影響」，600 個孩子參加營養課程，從幼稚園到六年級，他們幾乎會吃更多蔬菜五穀。有些孩子除了學會健康的吃，也參與烹調，孩子自己煮食，效果最好。

2、孩子，你至少吃一口

孩子不想吃的食物，父母可能認為「至少吃一口」是合理的，但經常事與願違。當父母逼孩子「至少吃一口」時，即使恩威並施，孩子仍會消極抵制。賓州大學的研究中，研究員和孩子說明，如果吃蔬菜、喝牛奶，就送他們貼紙、允許看電視時間，但獎勵反而使孩子對這些食物反感。

「父母常對孩子說，吃蔬菜喝牛奶就可以看電視，但這起不了作用。」賓大兒童肥胖研究中心主任伯區說，「短期內，也許能強制孩子吃，但長遠看，沒效果。」

3、孩子，別想拿到「美食」

父母擔心孩子大吃特吃，因此常把孩子愛吃的食物放在視線外或高架架上。但一個大型研究顯示，父母「控制下」的食物，孩子更想要吃。

賓州大學做了個實驗，觀察被制約的食物是否更具吸引力。

研究員給孩子蘋果、桃子餅，兩樣都可以吃，他們覺得還 OK。另一個對照組，桃子餅放在桌子中間，他們得忍耐 10 分鐘，才可以任意吃。結果，制約效果很強：孩子吃下桃子餅份量比蘋果高三倍。

父母得到什麼教訓？把食物放在桌上，鼓勵孩子嘗試，但不要抱怨被孩子拒絕，如果孩子吃了也不要稱讚。只要設法保持中立態度。只要問孩子，要不要多吃一些。

4、孩子，這雖不可口，但卡路里低

父母提供乏味的食物，孩子只會勉強吃，無精打采。營養師建議父母，把食物弄得色香味俱全，譬如加少許奶油、起司調味料或紅糖，這都可增加食欲，吃得津津有味。

針對五歲女孩的研究，一個孩子把巧克力奶昔加入節食食譜裡，她的母親本來喝的是低脂飲料。另個孩子說，節食意味「您適應食物，但您根本不愛吃它。」

增加少許脂肪到菜裡面，可以開胃。而增加的少數額外卡路里，是一種營養助力，這個代價絕對值得。

5、孩子，健康食物放在你面前

孩子看到父母親在吃什麼東西，也會要吃。一項研究發現，學齡前兒童傾向於喜歡或拒絕父母喜歡或不喜歡的蔬菜水果。如果母親不喜歡蔬菜，孩子可能變得挑食。

想減肥或正在瘦身的父母，也會影響孩子的飲食習慣，孩子無意間也跟著減重了。

另一個問題是，多數人不忌食，經常狂歡飲食，體重增加，也讓幼兒處於飲食失調或終身都得慢性節食的風險。

「多數母親不認為孩子會學她們，其實孩子是會的。」伯區博士說，「父母的身教，會影響孩子。」

6、孩子，你不吃，但我放在桌上

瓦若貝說她經常聽見父母抱怨，「我的孩子不吃那個的。」但她說，孩子現在可能如此，但每個人嗜食的菜餚會經常改變。

因此即使孩子拒絕嘗試，父母應繼續準備各種健康食物放在桌上。不要輕易放棄，也別忘了，兄弟姐妹和同儕可能改變兒童飲食習慣。

營養師蘇珊羅伯特提出所謂「15 法則」：把食物放在桌上至少 15 次，看孩子是否接受。一旦他們接受，父母應選擇同色澤、同口味的食物提供嚐試。

「做為父母，你應該決定給孩子吃什麼。」瓦若貝說，「但你必須放輕鬆，瞭解孩子正一天天成長，他們嗜食的東西將變得不同。」

註：參考資料

塔拉派克-波普 (By TARA PARKER-POPE)，紐約時報 2008.09.14，
http://www.nytimes.com/2008/09/15/health/healthspecial2/15eat.html?_r=1&oref=slogin

擷取自 http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=155175