

# 拒絕美食誘惑：讓孩子吃得更好

【元氣周報／記者戴定國／編譯報導】

讓我們看看現實的狀況：不管父母在廚房裏忙碌多久，一些孩子不會對義大利麵和嫩炸雞讓步的。你的孩子是否其中之一，或許得看你中獎的運氣如何。

美食的誘惑是會感染的；譬如雞塊、洋蔥圈、奶昔、果仁巧克力、焗烤義大利麵、起司披薩…，很多人無法抗拒。

一個台灣的小留學生，來到美國西岸的聖地牙哥就讀。鄰居小孩八歲生日，邀請她參加慶生會。壽星的媽媽先是端出水果，「Oh No！」孩子們皺起眉毛；金髮的小壽星說：「媽咪，我要吃 donuts ball！」

什麼是 donuts ball？donut 是甜甜圈，但做成球狀，炸得油油的，裹著楓糖漿、白糖，小孩兩口就可以吃完。美國兒童（…大人）超愛的。台灣小留學生後來愛上 donuts ball，常買來當午餐，追求美食的熱情果然會感染。

一個「家庭聚餐食譜」的設計，要考慮挑食的小食客，也要考慮喜歡在食物上面冒險的小食客；媽媽們未必要耍花招，也未必得在核仁巧克力餅隱藏花椰菜；媽媽們用兒童的喜歡的方式烹調，或許會發現，不必「哄騙」，也能說服孩子遠離速食店的盒裝焗烤義大利麵，而愛上「媽媽牌」炸雞塊、「媽媽牌」健康自製披薩和許多蔬菜……。

「我注意到吃得好、不挑食的孩子，通常生活在飲食正常的家庭。」馬莎羅斯雪曼說道，她在紐約時報發表專文指出，「生活的一部份是烹調和全家圍坐用餐，孩子可吃得更好，並且不怕多樣化，因為他們可熟悉大人的習慣。」

「家庭聚餐食譜」以外的「美」食，已讓美國成為去年世界「胖子國排行榜」第一名，三分之二國民過重。台灣小留學生會不會加入「胖妞族群」，得看她的寄宿家庭有無提供「家庭聚餐食譜」了！

「如何讓孩子吃得更好」是美國的嚴肅議題，根據統計預估，如果過去 30 年發展趨勢不變，預測 2030 年美國將有 86% 胖子，2048 年以前將成為「百分之百的胖子國」。

「拒絕美食的誘惑」更是嚴重課題。

## 父母正確教導飲食6習慣

	錯誤作法	正確作法	結果
1	讓孩子不進廚房，不沾鍋	孩子一起煮食	會要求嘗一嘗「我做的食物」
2	孩子通常不喜歡胡蘿蔔，父母逼孩子吃	換個方式，在沙拉加入胡蘿蔔	他們愛吃極了
3	「美食」放得高高的，讓孩子搆不到	家裡不放禁忌速食，而買健康食物，擺在孩子可以自由拿到的櫃子裡	父母愈是制約的食物，孩子愈是想吃
4	健康食物放在孩子前	孩子看到父母親在吃，也會要吃	進行瘦身的父母，會影響孩子飲食習慣，無意間也減重了
5	提供不可口的食物，斤斤計較卡路里	把食物裝飾得色香味俱全裝飾，增加孩子的食慾，大快朵頤	增加少許脂肪到菜裡，可以開胃。而增加的少數額外卡路里，是一種營養助力
6	不要輕易放棄	依照「15法則」：把食物放在桌上至少15次，看孩子是否接受	瞭解孩子正一天天成長，讓食的東西將變得不同

參考資料：紐約時報

●參考資料

(1) 馬莎羅斯雪曼 (MARTHA ROSE SHULMAN)，紐約時報 2008 年  
<http://www.nytimes.com/2008/09/15/health/healthspecial2/15recipekids-intro.html>

擷取自

[http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f\\_MAIN\\_ID=300&f\\_SUB\\_ID=2825&f\\_ART\\_ID=155171](http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_MAIN_ID=300&f_SUB_ID=2825&f_ART_ID=155171)