



孩子不吃蔬菜怎辦？

編輯先生：

您好！

我的兒子快四歲了，昨天班主任來電，說他偏食習慣愈來愈嚴重，最近連一點蔬菜都不吃，午餐餐具裡剩下來的都是蔬菜，水果也不太有興趣吃。其實我早已經知道兒子不喜愛吃蔬果，曾嘗試用一些方法引導他，如把蔬菜切碎後混在飯裡面，但他會用手一條一條挑出來；有時把蔬菜送到他嘴裡，都會立刻吐出，還會做出要嘔吐的樣子。為了挑食問題，很多時在餐桌上都鬧得不愉快，讓我很困擾，希望編輯先生能給我一些意見和改善的辦法。

祝編安！

Betty Wong

黃太：

您好！

孩子偏食，尤其不吃蔬菜是最常見、又最讓父母困擾的一個問題。然而，攝取均衡營養是兒童健康成長的基礎，所以父母應正視孩子挑食的問題，盡早養成良好的飲食習慣。為此，父母首先要有耐心和改善的方法。以下給黃太一些建議，如果能花時間及耐心去執行，偏食習慣會得以改善。

1. 不要單吃有葉蔬菜，嘗試不同的蔬菜品種，如黃豆芽、茄子、蓮藕、蘆筍、粟米、櫻桃番茄等，小朋友總會有喜好的蔬菜種類。另外，烹調方法要經常更換，最重要的是引起他食蔬菜的動機。
2. 用蔬菜做湯也是一個很好的方法。如用雜菜做甜酸羅宋湯，用粟米蓉做雞湯，用雜菜煮字母粉湯等等，都會引起孩子的食慾，將蔬菜也一併下肚。
3. 將孩子喜好的食物和蔬菜一起烹調。如將白菜加肉碎做鍋貼，煎薯仔餅，做菜肉雲吞、雜菜芝士pizza等，孩子一定會同時接受蔬菜。
4. 烹調方式要不斷轉變。將有葉蔬菜做成沙拉，用不同醬汁去配合，如日式柚子醬汁、意大利酸醋等等。
5. 就算孩子不喜歡某類蔬菜，都鼓勵他們去嘗試吃一小口，先嘗嘗味道，或者改變了烹調方法，再慢慢引導他去接受。蔬菜份量可少一點，再逐步增加份量，並告訴孩子蔬菜含豐富維生素，不吃就不健康了。
6. 如果父母有偏食習慣，也會影響到孩子，因此父母要及早去克服挑食的毛病。

每個孩子都有自己喜歡的食物，小朋友不愛吃菜也有原因，家長可以平心靜氣問問原因，看看如何去改善。提供多元的蔬菜品種供選擇，運用不同的烹調方法，並常常強調多吃蔬菜的好處，加上耐心和時間，孩子一定會養成不偏食的良好習慣。

祝您一家生活愉快！

編輯部