* **克服孩子挑食，父母可以做的十件事**
* 摘錄出處│《親子天下0-6歲健康寶寶飲食全指南》 作者│王意中（王意中心理治療所負責心理師）
* 孩子東挑西揀，這不吃、那不愛；偏偏營養均衡很重要。 如何讓孩子在初嘗食物的美味時刻，便能享受「哇，好好吃」的愉悅？ 掌握10撇步，建立孩子飲食好習慣，給孩子一個最健康的起跑點！

※建立美味關係

* 做出色香味俱全的美味佳餚讓孩子能夠啟動胃口，是父母可以嘗試的方法。無論是發揮你的炒、焗、煎、煲、熬、滷，或紅燒、清蒸、冰鎮的功力，讓孩子可以一次美味到胃，留下美好的飲食印象。有時，你也可以動手讓料理的食物變身，以各種不同的造型姿勢在餐桌或餐盤上粉墨登場，也會讓孩子食指大動、垂涎三尺。
* 對於孩子，有時只要一次不愉快的吃東西經驗，就有可能讓他對某些特定的食物產生排斥，成為拒絕往來戶。
* 例如你曾經煮了一碗干貝冬瓜濃湯，想要好好提升孩子的免疫力，結果味道太清淡無味，使得孩子在品嘗一口之後，對於冬瓜這回事就再見不聯絡。或者你的火腿肉絲蛋炒飯鹽加太多，或火腿太鹹，使得孩子之後在吃蛋炒飯時，總是將火腿挑出來。

※無菜單料理

* 「咦！今晚媽咪到底會煮什麼好吃的料理呢？」「我猜是蔥花蛋，不然就是炒茄子，還是番茄炒蛋。」「今天是五穀飯嗎？還是炒米粉？或許是粄條喲。」試著常常來一個無菜單料理，你怎麼做，孩子就怎麼吃。讓每日的菜色多一些變化，讓孩子無法預期，進而產生好奇，把吃飯這件事變成一件有意思的事。

※讓孩子享受動手的樂趣

* 別忘了一件事，當你幫孩子做愈多，孩子就少了體驗的樂趣，有時連吃飯動碗筷這件細微的事，也容易讓孩子的飲食動機受到影響。放手，讓孩子自己來吧！
* 或許他吃頓飯，飯菜掉滿地，但是自己動手挾菜就是一種樂趣。甚至於，讓孩子加入動手幫忙協助料理的任務，例如一起動手包水餃，無論是包得圓滾滾的模樣，還是像三角御飯糰的形狀，或是有如一艘即將出航的帆船。在安全的範圍內，讓孩子一起欣賞這些水餃如何在開水中煮、滾、燙，像在水中跳舞一般。這樣，孩子對於水餃也會有些好感。

 ※ 愉悅的用餐氣氛

* 「媽媽這麼辛苦的煮了這麼多菜，你怎麼連動都不動？把這些菜吃光光！」這時，你已經挾起茄子放在孩子的碗裡，並疾言厲色的要求孩子吃下去。頓時，餐桌上瀰漫一股風雨欲來的肅殺氣氛，孩子對著紫得發黑的茄子嚎啕大哭。
* 請記得讓餐桌上的氣氛輕鬆些，愉悅的感覺容易讓人胃口大開，對於孩子也是一樣。

 ※ 聚焦在吃飯

* 「別看我只是一隻羊，綠草因為我變得更香，天空因為我變得更藍，白雲因為我變得柔軟……」你的孩子是否一邊吃飯，一邊雙眼盯著電視螢幕，唱著、唸著「喜羊羊、美羊羊、懶羊羊、沸羊羊、慢羊羊、軟綿綿、紅太郎、灰太郎」，而忘記當下該吃飯這件事？請注意，當孩子的注意力被其他事物吸引掉之後，不知不覺中，吃飯這回事，就被擺到客廳的遺忘角落。
* 謝絕零食的誘惑
* 著把零食變成謝絕往來戶，是預防孩子挑食的方法之一。零食對於孩子來說，像是一群揮之不去的幽魂般，不時召喚著孩子的胃口「吃我！吃我！」可以想像，零食當前，孩子總是棄械投降。特別是對於一些含有防腐劑與人工色素的加工食品，如餅乾、糖果等，總是讓孩子不忍離口，相對的他的胃腸道消化活動也會受到不良的影響。

※不需有求必應

* 對於孩子想吃東西時，請記得不要他開口要，你就給。「媽媽，我想喝西瓜汁。」「爸爸，我肚子餓，好想吃夾心餅乾配養樂多。」當孩子開口要什麼，你就有求必應給什麼，有時不知不覺口味愈吃愈重，接下來，孩子對於你所準備的食物就覺得淡然無味，不感興趣囉。

 ※三餐要照順序來

* 當孩子的飲食習慣沒有規律，想吃就吃，或有時玩一玩就忘記吃，使得在正常的三餐之間，孩子總是容易以零食小點心或水果暫時填飽肚子，而對於爸媽所準備的正餐食物反而缺乏胃口。對桌上的料理索然無味久了，往往對於眼前的食物就容易挑剔，沒有好感，甚至於厭惡。

※抓對超完美時間

* 「媽媽，我現在不餓，只是好渴。」「媽媽，剛剛在中庭跑得好累好累，但是好好玩耶。」「哥哥剛起床，到底要不要叫他先吃飯？」
* 吃飯，真的是需要挑對時間。你可能常常遇到一種狀況，孩子玩累了，或者剛起床，但似乎吃不下飯，這時你可能困惑著到底要不要讓他先吃飯。有時，吃飯時間點沒有抓對，很抱歉，或許在這消化不良的情況下，孩子遇到什麼食物，就討厭什麼食物。

※讚不絕口

* 「哇！這盤清炒高麗菜真是太好吃了，甘甜甘甜，老爸真想整盤吃光光。」「這紅蘿蔔真是美得不像話，咬起來清脆清脆，實在是太羨慕兔寶寶了。」「嗯！好香好濃的鮮奶，真想咕嚕咕嚕一口把它喝光光。」試著對你眼前的食物，讚不絕口，你的美言，一定也能夠讓孩子的口水直流。
* 別忘了，當你對著牛肉滑蛋粥邊吃邊露出難以下嚥的表情，或者邊吃邊抱怨「這味道真是太怪，這粥不太好吃耶。」你的訊息就已經清楚的傳達給孩子，在自己的食譜與菜單中，牛肉滑蛋粥就直接被剔除啦。