感官法誘小孩進食

上周談到病童阿占的偏食問題，與大部份父母一樣，阿占父母為此感到既無助又不知所措。

首先，父母必須明白這是個進食問題，而不是一個挑戰父母的行為問題，父母切忌在小孩進食時責罵或強行餵食，因為這個做法只會使小孩更反感，相反，父母應以身作則地開開心心享受一頓豐富的飯餐。父母切忌問小孩：「你想吃甚麼？」反之父母應自行準備餐單，但要包括小孩愛吃和一些新的餸菜。除此之外，父母們可利用多感官法，慢慢讓小孩減少對食物的恐懼。例如初初可讓他用視覺看清楚食物的顏色和形狀，然後用觸覺摸摸食物的軟硬度和溫度，繼而用嗅覺嗅食物香味，最後才讓他的舌頭和口腔真正嚐嚐食物的味道。如果他成功嘗試，哪管只是一小啖，父母們也應給予鼓勵和讚賞。家長應有不屈不撓的精神，繼續嘗試給小孩吃新食物，因為小孩子往往在十至十五次之後，才開始接受新的食物。當然，如有嚴重偏食問題，則要盡早求醫。

何慕清兒科專科醫生（818 兒科）