

寶貝偏食

我的寶貝只喜歡吃某些食物，其他的東西連碰都不碰，很偏食。幼兒偏食的情形，依據調查會隨著年齡增加而增加。要改善幼兒偏食的情形，要先用觀察、詢問、比較等各種方法找出原因，才能對症下藥。一般來說，可細分為偏食及拒食兩種情形：



(一) 偏食的原因

1. **父母也偏食**：因為父母的喜好，可能常吃或不吃、不烹調某些食物。無形中，幼兒也養成了類似的偏食習慣。
2. **他人的暗示**：有時幼兒無意間會因聽到他人批評某些食物而對該食物產生排斥現象，導致偏食。
3. **不好的經驗**：幼兒在接觸新食物時，可能在烹調方法不對或沒食慾的情況下，幼兒被迫吃某食物，造成不好的印象，以後不喜歡該食物。有時也會因吃太多而生厭。
4. **錯誤的聯想**：有時幼兒會因自己對某些食物的顏色、外型等因素做錯誤的聯想，深信某食物有問題而不肯吃。

(二) 拒食的原因

1. **吃太多零食**：在正餐前，父母若給幼兒過多的零食，會降低食慾，若勉強幼兒進食，更會引起排拒的情形。
2. **精神太興奮**：幼兒玩的太高興或家中有訪客，都會讓幼兒不想暫停活動去吃飯。
3. **身心不舒服**：當幼兒生病不舒服或食慾不振時；或是心理上受到刺激，引發緊張、焦慮、恐懼等，都

ERROR: undefined
OFFENDING COMMAND: f'~

STACK: