

# 挑食、拒食

挑食(選擇性飲食)行為在幼兒間並不罕見，約有30%幼兒有挑食問題。大多數的挑食行為都是暫時性的，通常每隔數個星期或數月便會改變，只有少數兒童會因此出現嚴重的營養問題，以致影響發展、發育和社交。約1-2%會因此出現生長和發育問題。

有些孩子不單挑食，甚至拒食。他們表現得食慾低、不願意張開嘴巴，有些更會轉動頭部避開食物。縱使家長能成功把食物放入他們口內，孩子也會不願咀嚼、不願吞嚥，令食物滯留口腔；有些孩子還會作嘔，或索性把食物吐出來。家長也許會出盡不同的方法，例如夜間餵食、強逼餵食、脅逼利誘、分散注意力等，這大大增加了餵哺時間，但效果未必理想。

## 常見引致 挑食和拒食的原因

### 挑食的原因：

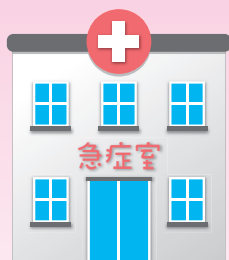
- 酗奶
- 只願意進食甜的食物：如餅乾、麵包、巧克力等  
對食物極為固執，只肯吃某些質感、顏色、品牌或氣味的食物
- 行為問題，例如強迫性的行為、自閉症譜系障礙等
- 恐新症：恐懼嘗試新的食物，甚至因此發脾氣
- 若家長本身有挑食行為，孩子也較易會有挑食行為

### 拒食的原因

- 孩子的正常食慾改變偶而會被誤會為拒食
- 斷奶的過程處理不當
- 行為 / 精神問題
- 孩子有隱伏的器官疾病
- 兒童有創傷性經歷，如曾入院治療、嗆入氣道等

## 需要到急症室嗎？

大部分病童的情況只屬慢性問題，無需到急症室求診。



## 如情況不嚴重，可在家居護理

### 如何處理孩子挑食的問題？

- 選擇口味接近孩子喜好的食物
- 逐漸增加新食物的分量
- 鼓勵孩子去觸摸新食物，引起他們的興趣
- 孩子成功進食新的食物時加以讚美
- 鼓勵較大的孩子一起準備食物
- 制訂獎勵計劃
- 家長或照顧者應以身作則，不挑食，為孩子做個好榜樣



### 如何處理孩子拒食的問題？

- 要求孩子在吃飯時坐好
- 自己先示範進食即將給予孩子的食物
- 讓孩子摸索食物：咀嚼、吸吮、輕咬.....
- 食物體積應細小，令孩子容易處理和進食，切忌給予成人分量的大小
- 進食/ 餵食時間不能過長（每餐須於30-45分鐘內完成）
- 避免在餐桌上與年幼孩子角力
- 做好心理準備去面對一片混亂的情況，並避免過份苛責孩子
- 對孩子正確的進食行為予以讚美和鼓勵
- 若孩子有頑皮的行為，不必急於責罵；若情況許可，有些時候可以視之不理
- 接納孩子拒食的要求，給予機會和足夠的時間讓他提出此要求

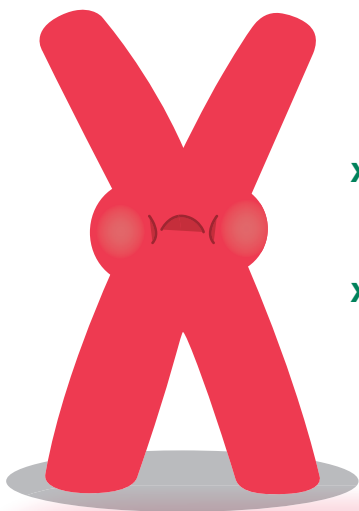
- 不要將剩餘的食物或飲料留備下一餐繼續進食
- 讓孩子與其他家庭成員一起享受吃飯的時光

### 應持續觀察孩子的整體情況，如遇下列情況需要就診：

- 吞嚥困難、吞嚥時感疼痛
- 因咳嗽、窒息或肺炎復發導致吞嚥不協調
- 餵養時哭鬧，因可能是嬰兒表示疼痛的表現
- 嘔吐或腹瀉
- 發育不良，生長不達標
- 患有器官疾病或有高危拒食的孩子，如早產、先天畸形、腦部疾病
- 孩子出現自閉症的症狀
- 挑食問題影響到孩子或其家庭的社交生活

### 醫生會怎樣處理？

- ✓ 醫生會詢問病史和做身體檢查，找出有機會造成挑食或拒食的原因，並檢查孩子可有任何相關的行為和智力問題。另外，醫生會透過檢查孩子的成長進展、營養狀況和健康狀況，評估問題的嚴重性。綜合資料後，醫生會和家長一起訂定處理方案。



## 常見的謬誤

- ✘ 有些家長認為孩子應該每天都有良好胃口，其實孩子的胃口並非每天不變，家長應多了解及體諒。
- ✘ 很多家長以為吃維生素、營養補充劑、特別奶粉便可解決問題，其實這只是治標不治本的方法。

### 小錦囊

- ✓ 對於挑食問題不嚴重的小孩，問題一般會隨行為矯正而消失。
- ✓ 必須留心孩子有沒有器官疾病、自閉症譜系障礙、強迫性的行為等問題。
- ✓ 預防挑食和拒食，應由嬰兒期轉奶時開始訓練良好飲食習慣。
- ✓ 身教重於言教，家長要以身作則不挑食，為孩子做個好榜樣。
- ✓ 創造愉快進食環境，確保和諧生活。