

臺北市托嬰教養資訊刊物

臺北市政府社會局委託國立臺北護理健康大學編製

為什麼在家不好好吃飯？



【小故事】

小糖 1 歲，每天由媽媽送到托嬰機構托育，周休二日時由爸爸媽媽自己照顧。但是，每次吃飯時都很挫折。媽媽對托育人員說：「寶寶的胃口不大好，在家都不吃飯，不然就得邊玩邊哄邊吃。很擔心他吃這麼少，營養怎會夠啊！不知道怎麼辦才好？」但是，小糖在機構內每次正餐都可吃下整碗的稠粥，兩次點心（水果、牛奶）也都能吃完。為什麼寶寶回家後就不再乖乖吃飯？托育人員又應如何協助父母改善寶寶在家的進食狀況？

【想一想】

寶寶滿週歲是個重要階段，有許多孩子已會走路。同時，也面臨食物轉換階段。有些寶寶已全面斷奶改吃一般幼兒的食品，有些則仍維持吃部分母乳或配方奶。由於，規律的生活作息能讓寶寶回應即將發生的行為，因此，照顧行為的一致性，能讓寶寶因熟悉的行為模式而產生安全感。例如，坐在用餐的位置，知道接下來就是吃飯了。當然，寶寶也會習慣托嬰機構的餐具擺放，或是同桌吃飯的夥伴與用餐時的歡樂氣氛。當爸爸媽媽接手照顧寶寶時，若不清楚或忽略寶寶固定的進食行為，或是於假日安排其他活動而使作息大幅變動，例

如，朋友聚會或旅遊，因而錯過用餐時間或情緒太興奮，都是可能造成寶寶不好好吃飯的原因。

一歲寶寶已具備靈敏的感知能力，也能體會及辨別爸媽與托育人員的照顧方式不同。在家中吃飯，常常是父母兩人相互支援的餵孩子，相對於機構的照顧人力比，父母常給寶寶較多的彈性與包容。當然，吃飯是件愉快的事情，用餐時家中可能正播放有趣的電視節目，父母若邊餵邊看電視，此時的電視劇及玩具，就發揮了讓寶寶分心的效果。因此，寶寶就有機會邊吃邊玩放置在旁的玩具或食物。當寶寶覺得其它事物都比吃飯有趣時，便會動個不停的「棄食物近遊戲」，或是「把食物當玩物」。

此時的寶寶正在學習與建立習慣，所以，若在家中用餐習慣是「父母看電視空檔配飯吃」，或是在「寶寶玩耍中搶餵飯時間」，那麼，寶寶就會習慣家中斷斷續續的用餐法則，或是把吃飯行為視為遊戲活動。因此，父母追著「走走停停」的寶寶，又逗又哄的互動下，孩子享受這有趣的遊戲，進食已不是重點。當父母疲累於逗玩式的餵食行為時，所產生的負面情緒或已不習慣「好好吃」的寶寶，常常發生「含著飯不吞下」的自己探索食材遊戲。不論是父母追餵的用餐行為，或是只含不吞的特殊進食行為，寶寶在家吃頓飯的結果，可能是全家人仰馬翻，疲憊不堪。

【小提醒】

寶寶對每日固定的生活作息，有很深的依賴性，這是嬰幼兒安心的泉源。

一歲多的孩子進入學步階段，是最愛動的時期。因此，固定的用餐時間及座位或座椅，可加強寶寶用餐時的歸屬感，也讓孩子學習安靜進食的餐桌禮儀。坐上椅子的明確訊息，也可提醒寶寶準備用餐了。至於，進食快慢則會因幼兒對食物的感受、胃口好壞及飢餓的程度而有所差別。若發現幼兒進食時間超過 40 分鐘，父母宜檢視幼兒的身體情況，餐點是否不易咀嚼吞嚥，或有某樣孩子不愛的食材。只要寶寶沒有身體不適，對於不愛的食材，就可協助讓幼兒先少量嚐試，正向鼓勵勇於挑戰。慢慢增加食材類別及進食量，營養自然就漸漸到位。提醒父母，維持愉快的進食經驗，寶寶才會期待用餐的時刻。

【小叮嚀】

1. 一歲寶寶已懂得觀察模仿成人行為，所以，父母的餐桌行為或習慣，是寶寶最佳的學習典範。請注意，不論偏食或挑食，不論口味偏重或偏淡，所有健康的飲食信念或餐桌禮儀，都是寶寶未來強健體格與優雅飲食文化的基礎。
2. 寶寶使用餵食椅時，需注意安全。請注意，確實協助寶寶繫上安全帶。繫好後，請來回扯動確定安全無誤，以避免寶寶興奮或激動而突然站立，造成傾倒或跌落的危險。
3. 若外出用餐時，父母可為寶寶準備用餐包，內含慣用的餐具、剪碎食物的乾淨剪刀、用餐圍兜及濕紙巾。如果可能的話，甚至可自己準備寶寶慣用的飲食，除了衛生考量之外，也能避免外面餐點不適合嬰幼兒食用的情況。

