

營造快樂吃飯時光

小朋友吃飯常常是親子大戰，如何營造快樂吃飯的時光，我們有以下建議：

●一歲之後就可以讓兒童接觸湯匙。兩歲後兒童能吃的食物，除了一些較難咀嚼、吞嚥的食物外，或食物需切小塊外，均與大人類似，一餐盡量在30分鐘左右吃完，並使用合適的兒童餐椅避免坐姿不正

●在用餐時我們可以：

認識各式各樣的食物
練習分辨食物的味道
培養手眼協調的能力
培養正確的飲食習慣
學習簡易處理食物的方法

了解食物對身體的重要
從實際觀察中更認識食物
認識餐桌禮儀
認識餐具及使用方法

●有些小朋友感覺敏感度過低像是：

●食物都含在口內、流口水、尋求口腔刺激
●我們可以利用活動像是：用嘴探索食物、提供刺激如電動牙刷、冰敷袋刺激、明亮的環境、色彩鮮明的餐具增強感覺敏感度

●有些小朋友感覺敏感度過高反應像是：

●如東西碰到牙齒或牙齦時，下顎會上抬，咬住刺激物
●我們可以利用平行牙齦方向固定的壓力，規律的來回撫觸兒童的牙齦(以遊戲方式)、安靜的用餐、降低環境刺激、使用平坦、膠套湯匙降低感覺敏感度

●如果小朋友有拒吃或挑食的行為時：

●非正餐時間不要讓兒童有零食吃
●減少果汁的攝取
●利用兒童喜愛的餐具
●玩扮家家酒的食物遊戲
●將米飯或是食物利用壓模器壓成不同形狀
●避免強迫兒童吃東西
●過一陣子再讓兒童嘗試，試一點看看，不勉強
參考文獻:occupational therapy for children 6th