食飯仲要剪剪剪，不單有礙小朋友語音發展，連餐具用法亦漸生疏。

親言親

features@nextmedia.com

剪到冇停手 細路不動口

撰文 何玉宜 攝影 林俊源 插圖 朱桂葉 設計 鍾蕙明

香港小朋友可謂「飯來張口、衣來伸手」，但萬萬想不到，連「張口」食都懶，要父母或者工人剪碎餸菜先肯食，歸根究底，這是父母過分寵愛子女所致。註冊臨床心理學家鄒凱詩表示，「小孩兩歲後，家長毋須刻意剪碎食物，應嘗試讓孩子自行咀嚼進食。」要令港孩「動口」，必須由家長入手！

有骨肉 No way

「我唔食雞翼、排骨！」八歲半的Bosco嫌「骨肉分離」麻煩，要媽咪或者工人剪開先肯食，任何肉類，他都要剪開細細份。自Bosco兩歲起，媽媽Eve便開始幫他剪碎食物，「兩歲人仔怕他『食唔落』，所以將菜、肉、魚等通通剪碎。」漸漸媽咪發現囝囝不食「有骨肉」，只愛食無骨牛肉。

Bosco理直氣壯地解釋，「我覺得食肉時用力大過食菜，所以肉一定要剪開。」採訪當晚，即使有他喜愛的牛肉炒菜心，亦同樣要剪開先入口，Eve無奈表示，「無辦法，他已經好少食有骨的雞和排骨，唯有盡量遷就，希望飲食較均衡。」為使囝囝攝取充足營養，她只好屈服，但現時只限晚餐先會幫囝囝剪食物。

聖雅各福群會註冊營養師文小燕

營養師文小燕建議：「用餐時，使用顏色奪目的餐具，可提高小朋友進食興趣，同時，亦可教他們餐桌禮儀！」

▲小孩愛模仿父母或同輩，讓小朋友嘗試新食物時，父母應同枱食飯，營造愉快進食氣氛。

◀初學進食固體食物時，父母可幫忙剪開食物，例如菜心莖可剪開一半。

逐步嘗新

臨床心理學家鄒凱詩指，家長毋須等孩子出齊牙仔先餵固體食物，因為咀嚼食物是孩子成長的訓練，「咀嚼可以訓練嘴唇、腮、下巴骨等小肌肉協調能力；亦有助兒童的發音發展，例如爆破音『p、b、t、d』等，改善發音。」咀嚼能力隨年齡提升，家長可以參考以下指標，留意孩子的發展。

7個月以下	可進食糊狀的半固體食物，例米糊、麥糊等。
7至11個月以下	可將肉類或菜切碎，或將已煮熟的蔬菜，例如紅蘿蔔、馬鈴薯切成小塊，給小朋友拿着吃。
11個月至2歲以下	將食物切成小塊，以及煮腍蔬菜。
2歲開始	可餵食大部分蔬菜，並加入不同種類的腍身食物，例如豆腐、麵包等。

資料提供：臨床心理學家鄒凱詩

如果孩子拒絕食某種食物，可以等第二日再試。若情況持續兩三日，父母應停止，隔幾日再試，以免他們對食物產生厭惡感。

醒你步步為營

鼓勵孩子進食固體食物，可從食物質感入手，分別為汁、蓉、粒、糊、粥、稀飯等，讓孩子逐漸習慣食物的口感，每段適應期約一星期。

第一步 香蕉

味道甜又香，小朋友至愛，與平日食物的味道不同，而且夠軟身，未出齊牙仔都容易咬開。

第二步 稀飯

初學進食固體食物的小朋友較易接受，但要注意應試完一種味道先轉另一種，不要把不同的米糊交替進食，否則無法觀察小朋友的接受程度，或食物敏感等情況。

第三步 通粉

適應米糊後，可試較硬身的通粉。可由細小的字母粉開始，然後通心粉，再進一步試螺絲粉。若食到通粉，便可以接觸成人食物，例如牛肉、雞肉等。

資料提供：聖雅各福群會註冊營養師文小燕

聽聞Bosco情況，即指出，「Bosco其實恃着有『籌碼』在手，知道媽咪一定會妥協。」她建議Eve必須狠下心腸，要停止為囝囝剪食物。

五歲半的Oscar是Bosco的弟弟，他悄悄向記者說：「有次食菜心，我跟媽咪說不用剪開，但媽咪話『唔得』，要剪開先可以食。」營養師文小燕表示，「父母過分擔心，每樣食物都剪開，正是釀成Bosco過分依賴的主要原因，家長要懂得放手。」

◀螺絲粉屬於「高階」，因為長條形較難咀嚼。

◀香蕉「香、甜、軟」，是開始進食固體食物時的首選。

循序漸進

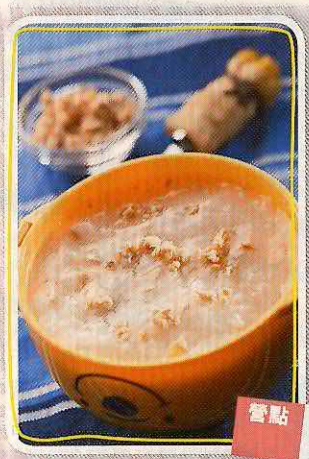
營養師文小燕教路，「鼓勵小朋友進食固體食物，必須循序漸進，讓他們慢慢適應進食的感覺！」她續指，「他們只知道食物的形狀，例如瓜粒、肉粒，但並不知兩者的口感有別！」從小建立對食物質感的概念，可以增加對固體食物的興趣及好感。

心理學家鄒凱詩亦認同，父母可以在孩子兩、三歲期間，給他們進食固體食物，提高對咀嚼固體食物的興趣，「可將肉類，例如牛肉、雞肉等切成粒，較易入口；而蔬菜類，例如原條粟米，可切開一半，讓孩子拿着吃！」她提醒，粟米每次不應多於半條，否則會增加腸胃負荷。另外，她亦鼓勵小朋友多用手拿着食物進食，可以訓練他們撕開及咬開食物的能力。

鄒凱詩指出，剪開食物志在鼓勵適應固體食物，不能剪到大。

初嘗質感

營養師文小燕指進食半固體食物時，例如肉類可選豬肉及魚肉，而蔬菜以黃色蔬菜為先，例如甘筍、番薯、粟米茸等，「不建議幼兒進食綠葉菜，因為纖維較多，較難消化。」



雞肉粥（約3碗）

材料： ●白米約100克 ●水約1公升 ●免治雞肉12湯匙

做法： 水滾後加入白米，慢火煲30分鐘成粥，其間須經常攪拌；加入免治雞肉，煮熟拌勻即成。

營點 雞肉含豐富蛋白質，相對牛、鴨等肉類，雞肉引起食物敏感的機會較低。

南瓜泥（約3/4碗）

材料： ● 日本南瓜250克

做法： 刮去南瓜籽及去皮，切片。
隔水蒸約10分鐘至變軟，放涼。
用叉將南瓜壓成泥狀，或用攪拌器打成泥即成。

營點 南瓜有豐富纖維、維他命A及胡蘿蔔素，適合8至15個月兒童食用。假如孩子愛自己拿食物，應加以鼓勵，因為這是手眼協調運動，亦是學習自己進食的第一步。

資料提供：聖雅各福群會註冊營養師文小燕