

报道◎林弘谕

在冠状病毒疾病肆虐期间，阻断措施加上居家办公，每个家庭的父母为孩子准备三餐时必定压力重重。

除了偶尔叫外卖外，烹调三餐须顾及食物的营养，又要保持孩子的食欲，以及解决喂食的困难如挑食等，不少家长感到心力交瘁。

国大医院儿童发展中心副顾问医生林素慧受访时指出，从前一阵子的居家学习，到现在的学校假期，孩子多数时间待在家，父母每天为孩子的三餐苦恼不已。尤其是面对一些跟父母饮食不同或是需要特定饮食（偏好）的儿童，如患有自闭症障碍的儿童，只吃有限种类的食物，父母可能每餐都须要准备两种不同的餐食。

有些孩子在吃饭时，可能会有一些不好的行为，比如乱发脾气，吐出食物，或无法安静地坐着进食。这时候，父母不仅没有喘息的机会，反而成为他们额外的压力来源。

在这段期间，一些商家暂时停止营业，食材有限，或是网上超市的配送时段无法及时配合，一些家长买不到孩子喜欢吃的特定食材，准备三餐就好像上战场一样。

这里，林素慧医生提供10招心得供父母参考，帮助管理与缓解与孩子在用餐时的角力与情绪。



林素慧医生：由孩子决定吃米饭或是面食，这种自主感能给予孩子更多力量，通常也能把餐食吃完。（受访者提供）

1. 善待自己

日子总有好坏。不一定要执意每天三餐自己准备，可以随时叫外卖，或偶尔给孩子吃一点加工食品，如鸡块等也不碍事。给自己和孩子放几天“假”，之后回到正轨。

2. 家庭聚餐良机

对于大多数工作的父母来说，在工作日和孩子一起用餐是很少见的。这个阻断措施期间，可说是前所未有的良机，让全家人有更多的聚餐时间。人们应试着享受这段美好时光。

增加参与感 尊重孩子喜好

3. 未雨绸缪

提前计划好菜单，上超市或商店购物时更有效率。

准备三餐时，父母可增加孩子的参与感，例如让孩子们写或画出菜单，并把它展示在冰箱上。

选购食材时，可考虑一些冷冻食品，在忙碌时可以节省做饭时间。



10招 缓解家长备餐 孩子用餐压力

阻断措施加上居家办公，每个家庭的父母要为孩子准备既有营养又美味的三餐，同时让孩子乖乖吃下去，都存在巨大挑战。从准备食材时让孩子有参与感，到控制孩子的用餐时间，增加用餐乐趣等，受访医生提供10招给倍感压力的父母参考。

4. 提供选择

这时期，一些儿童可能处于焦虑状态。家长给孩子选择权，让他们有掌控感，比如喜欢吃米饭或是面食，由孩子决定，这种自主感能给予他们更多力量，通常也能把餐食吃完。

5. 保持常规

尽可能保持相同的日常习惯，包括吃饭和小吃（点心）的时间。制定一个时间表（例如代表个人活动的一系列图片），有助于孩子理解白天的活动流程。避免让孩子整天吃零食或小吃，这会导致用餐时缺乏胃口。

6. 偏爱和不喜欢的食物

就像成年人一样，孩子也有食物偏好，例如，喜欢味道浓烈、口味清淡，或是质地松软的食物等等。

每顿饭至少应该给孩子提供一种他们爱吃的食物，这样才能吃得饱足。另外，也应让孩子尝试较不喜欢或新的菜色。一般上，孩子在接受一种新食物之前，可能要经过10到15次尝试阶段。家长要有耐心去引导孩子。

用餐限制时间 融入乐趣

7. 限制用餐时间

尽量将用餐时间限制在30到45分钟内。长时间哄孩子吃饭，也给父母带来压力与不快。

家长可以事先设置一个计时器，让孩子随时看到时间提示，提醒他们

为孩子准备三餐，是一场无休止的身心角力。（iStock图片）

用餐时间一旦结束，食物将被收起，直到下一次点心或用餐时间。这样做几次后，孩子就会明白必须在规定的时间内进食。

8. 融入乐趣

准备食材，如打鸡蛋、揉面等，可以是一个有趣的亲子互动时间。

与其不断哄孩子吃饭，家长可以利用进餐时间，有趣地描述与询问孩子有关食物的属性，包括食物的脆感、酸甜度，不同形状和颜色搭配等等。

家长也可以趁此机会和孩子们聊聊其他话题，或者问问孩子有关全球冠病给他们生活带来的变化与感受。

9. 吃饭时分散注意力

有些孩子吃饭时，需要一些分散注意力的东西如玩具、书籍或看屏幕，才能让他们坐定。

家长要记得一个不变的原则，一个饥肠辘辘的孩子，更可能在吃饭的时候坐着不动，安心用餐。

对于那些正在学习进食或可以自己进食的孩子，父母应该鼓励他们继续这样做。首先，可以跟孩子聊天，如果他们开始坐立不安，或显得无聊，可以把玩一个玩具，尽量推迟使用手机或平板电脑观赏节目或游戏的时间。

当父母真的需要一些时间休息或者安静地吃顿饭时，可以让孩童观赏节目。

10. 寻求专业帮助

如果父母担心孩子的饮食或营养，可咨询儿科医生，寻求支援。

林素慧医生说，上述这些策略，只是作为一种指导参考，并不是都适用于每个孩子。