mada090234 / September 09, 2015 07:22PM

[避免挑食造成營養不足 快樂森林托嬰中心探討寶寶飲食攝取]

一般幼童約四個月到六個月左右便可開始酌量加入副食品餵食，隨著幼童年紀增長，越來越能夠清楚表達自己的喜惡，家長對於小朋友餐點的準備也越來越煩惱。專業研究顯示造成寶寶挑食的原因主要與味蕾知覺有關，建議家長可以讓寶寶多嘗試不同種類的食物，或是調整食物的溫度和口感，亦或將寶寶喜歡與不喜歡的食物混合後再讓寶寶嘗試，可降低寶寶排斥的現象。

快樂森林托嬰中心專業團隊提醒，並非所有寶寶會出現嚴重挑食問題，若家中寶寶有餵食困難的煩惱應該要正視此現象，其中可能存在著淺藏的疾病與生長遲緩的問題，當家長從中了解病徵並且對症下藥，許多餵食問題就會迎刃而解。若並非為疾病因素造成挑食的寶寶，則建議家長進一步探討挑食的主因，從料理方法、餵食方法及食材選擇等方式做調整。

專業醫師表示寶寶在學習階段會觀察大人的言行舉止，甚至是『吃』這件事情，也是會受到家中大人的影響，因此家長應該自省是否也有挑食或特別著重於某項類型食物的習慣。此外，家長應該避免將吃多就是健康的觀念套用於寶寶身上，並且秉持適當的用餐原則、用餐時避免分心、保持中立態度不隨意責罵寶寶、訂定用餐時間限制、逐步增加新食材新口味。

快樂森林托嬰中心專業團隊為了降低寶寶出現挑食狀況，特別採用新鮮有機食材，副食品則由專業營養師調配，充足寶寶成長所需，並且定期更新菜單與製作方法，另外，快樂森林托嬰中心加入了我是小廚師的課程，讓寶寶一同加入做菜，從做飯糰與pizza過程中找到樂趣，使寶寶可以在飲食方面獲得新奇的體驗與感受，增加吃飯的意願。

快樂森林托嬰中心 板橋 托嬰中心 飲食調整
★快樂森林托嬰中心網站：http://mvp091.104web.com.tw/cetacean/front/bin/home.phtml
★快樂森林托嬰中心地址：新北市板橋區忠孝路28號2樓
★快樂森林托嬰中心電話：02-29633660