

兒童偏食小百科

偏食行爲於幼兒及學前兒童中十分普遍，他們可能會拒絕進食某些食物，或有獨特的偏好，從而有機會引致不均衡的飲食^{1,2}。

香港的情況

- 接近 60%的二至七歲學前兒童(138/240 個案)有偏食行爲²
- 只有 23%家長(69/362 個案)反映在餵食孩子時沒有感到任何困難³
- 本地幼稚園學生飲食質素一般並不理想³
 - ◇ 日常飲食中奶類製品攝取不足，而肉類則吃得過量
 - ◇ 維他命 D、鈣、鐵及鋅的攝取量都比中國營養學會建議的低

偏食行爲對兒童發展及健康的潛在影響

相比起一般兒童，有偏食行爲的二至四歲兒童可能有較差的發展⁴：

- 年齡別體重(weight-for-age)、年齡別身高(height-for-age)及年齡別體重指數(body mass index-for-age) 均會有較低的標準分數(z-score) 及百分位(percentile) ($p < 0.001$)
- 體能活動，例如跑步及各類運動，都會較差 ($p = 0.001$)
- 有較多便秘情況 ($p = 0.044$)
- 會更頻密地生病 (三個月內超過兩次) ($p < 0.001$)

基於近年研究發現的偏食行爲早期預測因素，可幫助預防的方法包括：

- ⇒ 在六個月大的時候及九個月前，開始嘗試進食塊狀食物⁵
- ⇒ 開始餵養補充食品時，要選用水果等新鮮食物⁵
- ⇒ 與小朋友一起進餐吃同樣的食物⁵
- ⇒ 不要讓小朋友在進餐時同時看電視，以避免拖延進餐時間²
- ⇒ 使用威信型管教模式(authoritative parenting style)⁶
 - ⇒ 給予小朋友控制能力，如可幫忙計劃及選擇進食的食物
 - ⇒ 維持正面的進食環境，記得要稱贊小朋友，令進食變得有趣



資料來源：1. Hong Kong Department of Health. What can I do with my picky eating child? Available at: https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/child/20033.html. Accessed on 08Oct2018. 2. Chung LMY and Fong SSM. J Nutr Med Diet Care. 2015;1:009. 3. Yip PS et al. Aisa Pac J Clin Nutr. 2017;26(2):298-307. 4. Chao HC. Front Pediatr. 2018;6:22. 5. Emmett PM et al. Appetite. 2018;130:163-173. 6. Podlesak AKM et al. Curr Dev Nutr. 2017;1:e000570.

Healthcare Corner

Supplementary Reading –

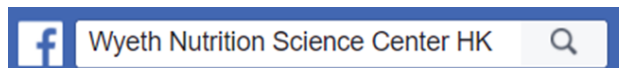
WNHC HK Bulletin: Local study reveals - Are Hong Kong children eating well?



Want more copies?

Electronic copies are available for download

<https://hongkong.wyethnutritionsc.org>



For healthcare professionals' reference and distribution.

WYETH® is a registered trademark of Wyeth LLC. Used under license. WYE-PM-371-OCT-18