

小森林園訊 Green News 114 年 7 月 11 日

兒童挑食排行榜/ 小孩不吃菜怎麼辦？營養師談談「挑食」與「偏食」

「苦瓜好苦我不敢吃！」「我不要吃青椒，青椒好臭。」小孩開始有自主意識之後，最讓家長頭痛的問題之一就是「挑食」了，小孩最討厭的蔬菜有哪些，如果小孩挑食怎麼辦？讓 Heho 營養師宜庭來談談小孩挑食的問題！

孩子對某一大類食物有強烈喜愛或厭惡，有明顯的偏好行為，就稱為「偏食」，例如不吃青菜、只吃肉，而「挑食」指的是不吃特定食物，根據 2019 台灣營養基金會調查千名學小學童顯示，有 7 成 3 的兒童有挑食的行為，占了大多數！

小朋友最討厭食物前三名：苦瓜、青椒、茄子

在台灣營養基金會的同一份資料調查顯示，最多小朋友挑食的對象前三名分別是：苦瓜、青椒、茄子。這三項蔬菜類雖然營養滿分，但因為氣味、口感或外觀而不受小朋友喜歡。

挑食應該強迫小孩吃嗎？

饒了孩子也放過自己吧！每個人或多或少都會有不喜歡的食物，有部分的挑食也是階段性的，可能長大之後對食物的接受度會越來越廣，強迫孩子進食可能只會加深他們的陰影。以營養師的觀點來說，不吃「單一」食物並不會造成嚴重的營養問題，應該思考的是，如何用其他食材來補足缺乏的營養素。

偏食容易造成營養不均衡，小巧思讓孩子夠營養

如果孩子不是單純不吃特定單一食物，而是飲食模式嚴重偏頗，就有可能因為缺乏特定營養素而影響成長發育，以下列出三種小朋友常見的「偏食」問題，就營養的觀點，提出可能的營養問題，並給出建議及改善方式，如果是有心理或疾病上的問題，也請盡快找醫師或營養師求助。

不吃蔬菜

不吃蔬菜是兒童偏食的大宗，有些孩子是只要是綠色的葉菜類都不吃，有些則是味道特殊的不吃，不吃蔬菜最大的營養問題就是「膳食纖維不足」，因為膳食纖維低熱量又可以幫助排便，因此不吃也會導致兒童容易有便秘問題，總熱量攝取過多，甚至導致腸道菌相失衡影響免疫也是有可能的。這時候的建議如下：

1. 了解孩子不吃的的原因，多嘗試不同的烹調方式：了解孩子是針對「顏色」還是「味道」不喜歡，找出孩子喜歡吃的，從喜歡的蔬菜類利用不同料理方式及食材搭配，提升吃東西的興趣，補足每天的蔬菜需要量。
2. 孩子不喜歡的不必避開：孩子不喜歡的食物還是可以在餐桌上出現，不用特別避開，也許哪天孩子會自己想要嘗試。

(本文摘自 HEHO 健康網)





7 月份訊息

- ◎2025 暑期保育班期間為 7/14~8/1。
- ◎114 上學期開學日為 8 月 4 日(一)。



◎親子音樂劇~黑珍珠號的秘密

活動日期:7/12(六)19:30

活動地點:桃園演藝廳

洽詢電話(02)222-56476

入場方式:索票入場



◎台語金曲演唱會

活動日期:7/18(五)17:30~22:30

活動地點:明倫三聖宮

洽詢電話:332-2592#8512

入場方式:自由入場



◎三仙台尋龍記

活動日期:7/19(六)14:00

活動地點:文化局演藝廳

洽詢電話:332-2592#8303

入場方式:OPENTIX 售票 200 元

◎桃園國際動漫大展

活動日期:7/5(六)~7/20(日)

活動地點:中原文創園區

洽詢電話:433-3833

入場方式:自由入場



◎未來眷村故事館

活動日期:6/28(六)~9/19(日)

活動地點:眷村故事館 2F 特展區

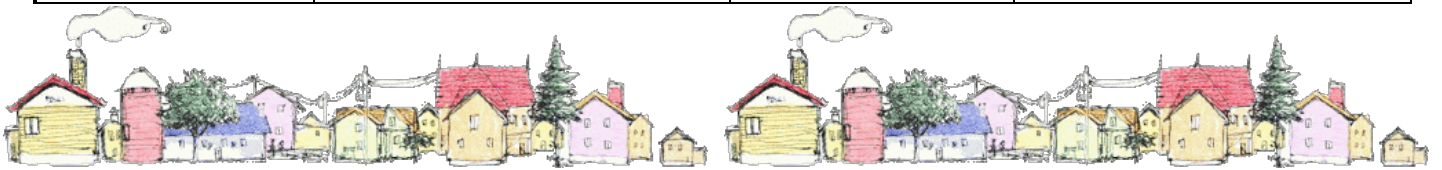
洽詢電話:329-6662

入場方式:自由入場



我是好寶寶

班級	第 22 週	班級	第 22 週
Cherry	Ezio	Tulip	Lillian/Anna
Apple	Henry	Rose	Lily/Henry
Pineapple	Kate/Henry	Dragon	Eddie/Honey Jerry 佑
Tangerine	Louis	Elephant	Christine



Weekly English 本週新的句子:

K1→A: Watch your step.

K2→A: $1+1=2$. $1+2=?$

K2→B: $1+2=3$.

K3→A: I am a boy / girl. I like (cats). I'm going to a new school.

K3→B: Thank you teachers. Thank you my friends. I'll miss you all.





Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine- Vince,Leon,Henry,Mason,Kai,Zoe,Denny,Jane,Louis,

Angel,Ruby,Anna,Cindy,Kitty.

Pineapple-6/18 結束

Tulip-Ryan,Ricky,Sunny,Rick,Archie,Ivan,Summer,Edward,Shiny,

Max,Vito,Kent,Ian.

Rose-6/17 結束

Dragon-Kyle,Eva,Eunice,Matt,Mia,Fifi,Celia,Lily,Joe,Jerry 勳,

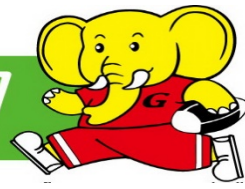
Felix,Dora,Anna,Mario.



Elephant-Anna,Kimi,Wally,Jasper,Ray,Boey,Jessie,Ariel,Casey.



小森林幼兒園
Green Glade Preschool



寶貝繪畫天地

I like drawing



Tangerine-Angel



Tulip-Danny



Rose-Eric



Dragon-Mina

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能！

