

投稿類別：教育類

篇名：

父母對幼兒偏食行為處理態度之探討

作者：

林敏綉。私立樹德家商。高三 26 班
謝雯婷。私立樹德家商。高三 26 班
朱育賢。私立樹德家商。高三 26 班

指導老師：

張慧香老師

壹●前言

一、研究動機：

從實習日子以來，我們發現幼兒有偏食的行為，在飲食方面，家長對於孩子不喜歡吃的食物不會勉強(例如：苦瓜、茄子…等)。父母本身有偏食習慣者也會影響幼兒，造成孩子從小就產生偏食的習慣。在 Z 幼兒園實習當中，午餐及點心時發現許多的幼兒會對小碎肉、蔬菜、香菇等等有偏食的現象，偏食對幼兒成長階段是不良的習慣，會造成幼兒的營養不足、影響智力發展、抵抗力差容易生病，在幼兒期卻是經常發生偏食的行為。當小孩有偏食及營養不良的情況，家長能有充足的知識及良好的態度教育幼兒，讓幼兒在成長期間能有健康均衡的飲食習慣。現今社會父母處理幼兒偏食的行為有所不同，所以利用這次研究去了解每個父母的處理方法和態度以及幼兒真正偏食之原因。

二、研究目的：

本研究之目的分述如下：

- (一)、探討幼兒偏食的原因。
- (二)、了解偏食行為對幼兒有何影響。
- (三)、探討父母對幼兒偏食的處理方法。

三、名詞解釋：

幼兒：1~6 歲的時期稱為幼兒期。幼兒期的生長速度較嬰兒期緩慢，但是各種器官之成熟及對社會認知的發展比身體的成長要明顯。

偏食：對食物有強烈的喜歡與厭惡，同時有明顯的偏好飲食行為。

營養：食物中包含的熱量及其他有利健康的成分。人以及多數動物攝入食物以獲得足夠的營養素；攝取食物後，經過消化、吸收、代謝，利用食物中身體需要的物質（養分或養料）以維持生命活動。

四、研究範圍：

以 2~5 歲的幼兒飲食當作數據的參考，由於時間關係我們無法統計高雄市所有的父母對幼兒偏食行為處理的態度，所以利用 Z 幼兒園的家長發送問

卷作為調查。

貳●正文

一、相關文獻

(一)偏食的定義

偏食一向是父母非常擔心的問題。小孩通常愛吃肉類或習慣吃重口味的食物，經過調查發現，成年後罹癌風險會比較高。不管大人小孩都會有偏食的習慣，不太喜歡吃某種食物，可是大人千萬不能在小孩面前挑食，因為小孩也會跟大人一樣。「狹義來說，偏食是指幼兒不吃某些食物，或是只吃某些食物。廣義的偏食是指對任何的食物拒絕食用或過度偏好。」(薛桂文，2006)「長期的偏食，如固定喜愛某些食物或特別不喜歡吃某些食物皆會產生營養不良或過剩之現象。」(洪若樸，2008) 如果父母沒提早發現及改善的話，會造成缺乏某種營養來源，可能導致營養不均衡、影響智力發展、抵抗力差容易生病肥胖的幼兒，組織功能出現失調的現象。

(二) 幼兒偏食的原因

偏食是幼兒常見的飲食問題，幼兒的飲食行為主要是受到幼兒飲食後的生理作用、飲食經驗、後天學習與社會情境等因素的影響，雖然人類天生愛吃肉類和重口味的食物，可是大多數的飲食行為是由學習或經驗造成的。

幼兒在成長過程中，學習到該吃什麼，幼兒的營養是不容被忽視的。幼兒產生偏食的原因很多，其實無論是先天或後天失調，幼兒偏食大多起因於父母的飲食觀念不正確，導致父母本身或家中幼兒也犯相同錯誤的飲食觀念，導致許多原因偏食衍生的問題，如營養素攝取不均，體重過重或過輕。所以父母的認知與習慣，是對幼兒健康有極大重要的影響。父母本身的教養態度要合理正確，每種食物在幼兒面前都要吃，給幼兒良好的示範，以身作則，自然的，幼兒也會跟著一起吃。大多偏食的原因：父母的偏食、模仿家中成員、幼兒對食品的偏好、有親戚長輩維護、過分放縱幼兒的挑食、想要引起家長的注意、沒有正確的營養知識、曾有過不好的進食經驗。父母對小孩的飲食觀念是非常重要的一環，父母若從小以正確的飲食觀念教導幼兒，幼兒就能了解正確的飲食觀念。這樣就能幫助幼兒日後的成長期，培養出健康的身心。以下是我們整理出來幼兒常見的偏食特徵：

1. 不願意嘗試新食物

2. 特別喜歡吃某種食物，如果沒有就拒絕進食。
3. 用餐時容易發脾氣或中斷進食
4. 看到不喜歡吃的食物，就會產生厭惡感，因此影響了吃其他的食物。

(三)幼兒關鍵期所需的營養

幼兒的生長過程中最重要的就是營養和健康，隨著幼兒的年齡和經驗的成長，飲食習慣的影響也慢慢浮現，從小就要培養幼兒良好的飲食習慣，若營養缺乏則會影響幼兒的發育。

食物中所含的營養素經由人體的消化吸收後，轉變為人體的能量或成為人體的組織的一部份，而這種經由人體消化吸收的過程，我們通稱為營養。人類所需的營養素都是從食物及食品中獲得的，各類食品中所含的營養素種類和數量都不一樣，各有其特點，詳細了解各類食品所含營養素的特點，才能為幼兒調配合理的飲食。

1.穀類食品

穀類食品，即糧食，是我國人民飲食結構中的主食，主要是供給醣類和一些蛋白質，是提供幼兒活動的能量來源。穀類含豐富的膳食纖維可幫助腸胃蠕動幫助消化，能提供孩子豐富營養素。幼兒期的幼兒，活動量增加，需要注意醣類的攝取，但不可以攝取過多，適量就好。

2.蛋、豆、魚、肉類

豆類的蛋白質、脂肪含量均很高。肉、蛋、魚類食品包括畜、禽的肌肉、內臟以及水產動物、禽蛋及其製品。幼兒期成長的過程若缺乏蛋白質，將會影響幼兒生長的速度；若攝取過多，則會增加腎臟與肝臟的負擔。肉類的選用應以瘦肉或低脂肉為主，並避免以油炸的方式調理。

3.油脂類

對幼兒來說，提供幼兒足夠的必須脂肪酸有助於腦部的正常發展，每日1~1.5湯匙的油脂是必要的。脂肪是熱量的重要來源之一，然而過多會造成肥胖，所以可以提供少油少糖少鹽的低熱量食物（如自製三明治、饅頭、地瓜湯、蒸芋頭、煮玉米、白水煮蛋、水果等），來補充幼兒的營養需求。

4.蔬菜類

幼兒每日需供應各種不同顏色的蔬菜，主要是為了提供維生素、礦物質與纖維。蔬菜類的食物中所含之營養成份有助於心血管疾病的預防，而蔬菜纖維特別有助於消化道的健康，使腸道活動正常，軟化腸內廢棄物，讓排便

更順暢，防止腸道疾病的發生。

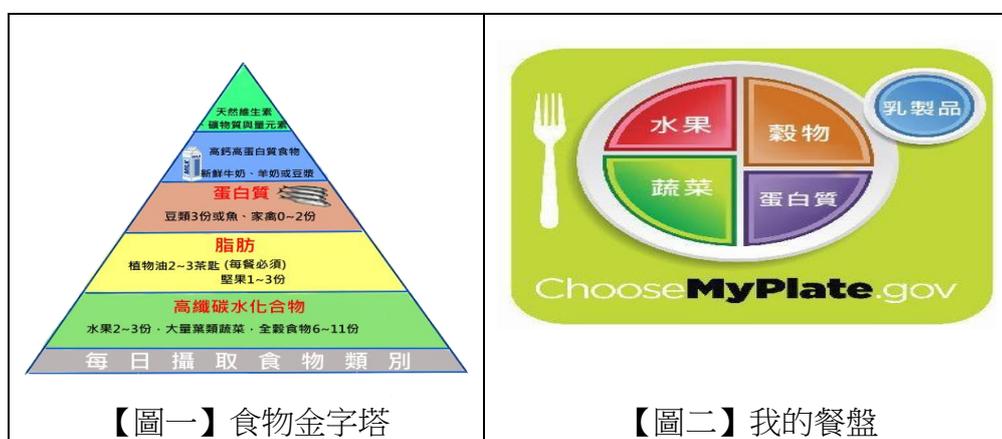
5.水果類

水果含有豐富的維生素、礦物質和膳食纖維，可訓練幼兒咀嚼能力，促進腸道蠕動幫助排除廢物，應讓兒童從小培養攝取水果的口感

6.奶類

據研究顯示，在幼兒時期如沒有補足成長所需的鈣質，不僅會併發佝僂病、牙齒發育不全、生長遲滯、及過動症等問題，甚至會影響到大腦智力的發展，顯示鈣質對於成長中幼兒骨骼鈣化、內臟、大腦發育極為重要。奶類食物有很高的營養價值，除了鈣質之外，亦是蛋白質及維生素B2的最好食物來源。

美國從1992年起推廣食物金字塔，希望透過這個飲食組合，推廣均衡飲食。但食物金字塔太過複雜【如圖一】，在2011年，美國農業部又推出新的飲食指南-我的餐盤(My plate)，將依個盤子分成四個色塊，一半是綠色和紅色，綠色代表蔬菜，紅色代表水果，蔬菜的量略多餘水果；另一半是橘色和紫色，橘色代表穀類，紫色代表蛋白質；盤子外藍色區塊代表乳製品。也就是說，均衡的飲食是，每餐蔬菜和水果量約佔一半，另一半是五穀和蛋白質，另外再加一份乳製品。【如圖二】



【圖一】食物金字塔

【圖二】我的餐盤

「建議幼兒每日的飲食，奶類 1~2 杯，蛋豆魚肉類 2~3.5 份，五穀根莖類 2.5~4.5 碗，油脂類 2~2.5 湯匙，蔬菜類 3 碟，水果 2 個。」(施瑩霞，2008)

「均衡飲食六類足，健康體重要確保，熱量攝取應控管，低脂少炸少沾醬。來源指標要注意，衛生安全才能吃。」(經佩芝、杜淑美，2014)

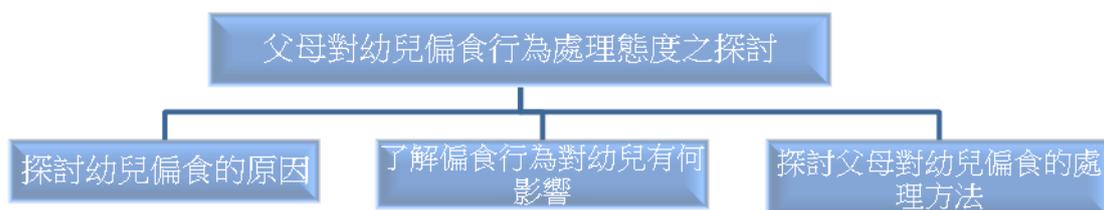
(四)父母對幼兒偏食的處理方式

在日常生活中幼兒會碰到很多不同種類的食物，各種食物都有

它不同的味道與形狀，不是每個幼兒都能接受，例如：苦瓜、青椒、茄子等等，本身的味道就讓幼兒有了刻板印象，自然而然幼兒也不會吃這項食物，這時的家長更不能強迫幼兒吃下去，可以改變烹調的方式讓幼兒喜歡或者與幼兒一起參與食物製作，讓幼兒有興趣吃下自己製作的食物。父母在處理幼兒偏食問題的時候，可以用鼓勵的方式勸導幼兒進食，讓幼兒在不知不覺中慢慢接受食物的味道。盡量不使用強迫的手段，因為那只會讓幼兒對食物更加反感。

三、研究方法

(一)研究架構



(二)研究流程



(三)研究對象

本研究選取 Z 幼兒園 3~6 歲幼兒的家長做為問卷調查對象。

(四)研究工具

本研究工具以問卷方式與文獻作為此研究的調查資料參考。

(五)研究結果

本研究對象為 Z 幼兒園 3~6 歲的幼兒家長進行問卷的調查，問卷發送 150 份，回收問卷 150 份，以此作為研究結果。

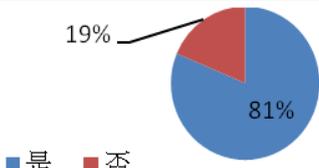
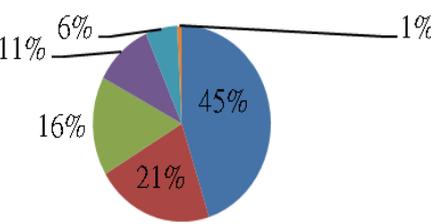
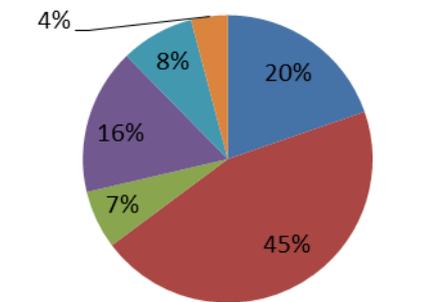
1.幼兒資料

<p>圖三 幼兒年齡</p>	<p>幼兒年齡： 根據圖 1 顯示： 3 歲 32%，4 歲 32%，5 歲 24%，6 歲 12%。 研究對象得知 3、4 歲的幼兒佔比較多，5 歲次之 6 歲為最少。</p>
----------------	---

2.幼兒的飲食行為

<p>圖四 照顧者是否會勉強幼兒吃不喜歡吃的食物</p>	<p>照顧者是否會勉強幼兒吃不喜歡吃的食物： 根據圖 4 顯示： 是 67%，否 33%。 研究結果得知，大部分的家長還是會勉強幼兒吃不喜歡吃的食物。</p>
<p>圖五 家中的幼兒是否有不愉快的進食經驗</p>	<p>家中的幼兒是否有不愉快的進食經驗 根據圖 5 顯示： 是 66%，否 34%。 研究結果得知，家中的幼兒常有出現不愉快的進食經驗。</p>
<p>圖六 幼兒吃糖果餅乾是否會影響正餐</p>	<p>幼兒吃糖果餅乾是否會影響正餐： 根據圖 7 顯示： 是為 96%，否為 4%。 研究結果得知，幼兒的家長認為幼兒吃糖果餅乾會影響正餐。</p>
<p>圖七 您是否也會特定不吃某種食物</p>	<p>您是否也會特定不吃某種食物： 根據圖 8 顯示： 是為 77%，否為 30%。 研究結果得知，幼兒家長也會特定不吃某種食物。</p>

3.家長對幼兒偏食看法

 <p>■ 是 ■ 否</p> <p>圖八 家中幼兒是否有偏食習慣?</p>	<p>家中幼兒是否有偏食習慣： 根據圖 9 顯示： 是為 81%，否為 19%。 研究結果得知，大部分的幼兒都有偏食的習慣。</p>
 <p>■ 不喜歡食物的味道 ■ 模仿家中成員 ■ 有親戚長輩維護 ■ 曾有過不好的進食經驗 ■ 對某些食物會過敏 ■ 其他</p> <p>圖九 您覺得幼兒會偏食的原因?</p>	<p>您覺得幼兒會偏食的原因： 根據圖 10 顯示： 不喜歡食物的味道 45%，模仿家中成員 21%，有親戚長輩維護 16%，曾有過不好的進食經驗 11%，對某些食物會過敏 6%其他 1%。 研究結果得知，大多幼兒偏食的原因是不喜歡食物本身的味道，家長可加入更多的巧思，讓幼兒更喜愛。</p>
 <p>■ 五穀根莖類 ■ 蔬菜類 ■ 水果類 ■ 蛋豆魚肉類 ■ 奶類 ■ 油脂類</p> <p>圖十 幼兒不喜歡的食物有哪些?</p>	<p>幼兒不喜歡的食物有哪些： 根據圖 11 顯示： 五穀根莖類 20%，蔬菜類 45%，水果類 7%，蛋豆魚肉類 16%，奶類 8%，油脂類 4%。 研究結果得知，幼兒不喜歡的食物是蔬菜，家長應該讓幼兒有均衡的飲食，可實施天天五蔬果。</p>

<p>圖十一 幼兒喜歡的食物有哪些？</p>	<p>幼兒喜歡的食物有哪些： 根據圖 12 顯示： 五穀根莖類 5%，蔬菜類 11%，水果類 38%，蛋豆魚肉類 30%，奶類 8%，油脂類 8%。 研究結果得知，原本以為蛋豆魚肉類會最多小孩喜歡，但由此研究發現，幼兒喜歡吃水果，水果含的營養很多，對小孩的成长有幫助。</p>
<p>圖十二 您覺得偏食行為對幼兒有何影響？</p>	<p>您覺得偏食行為對幼兒有何影響： 根據圖 15 顯示： 營養不均衡 45%，影響智力發展 6%，抵抗力差容易生病 7%，肥胖 41%，無影響 1%。 研究結果得知，偏食行為對幼兒有營養不均衡的影響，偏食是不好的習慣，會影響幼兒的健康，家長應盡快改善偏食的習慣。</p>
<p>圖十三 您對幼兒偏食行為的處理方式？</p>	<p>您對幼兒偏食行為的處理方式： 根據圖 15 顯示： 改變烹調方式 11%，用可愛餐具吸引幼兒 16%，不管幼兒處於現狀 4%，與幼兒一起參與食物製作 25%，告訴他偏食對身體的壞影響 37%，運用故事書引導 7%。 研究結果得知，家長會告訴幼兒偏食對身體的壞影響，讓幼兒了解自己的身體。</p>

叁●結論：

根據以上的研究發現，我們發現 3～6 歲的幼兒大部分都有偏食的習慣，幼兒偏食的原因，不喜歡食物本身的味道是幼兒偏食的主要原因。家長應該讓幼兒有均衡的飲食。偏食會影響幼兒的健康與成長，所以偏食會造成營養的不均衡、抵抗力差容易生病和肥胖，有偏食的情況出現時，應盡快的解決。當幼兒偏食時，家長的處理方法，家長可以用可愛餐具吸引幼兒，或者是與幼兒一起參與食物的製作，讓幼兒不對食物生疏，喜歡吃自己做的食物。幼兒飲食的營養是非常重要的，每個人都要有身心健康的身體，然而家

長對幼兒的影響是最大的，所以家長要做好榜樣給幼兒看，以身作則。

下回研究者研究此題目時，可尋找更多、更廣泛的幼兒家長做調查，因為我們還是學生，無法外出去各個幼兒園發放問卷，所以只發放 Z 幼兒園作為我們這次偏食行為的處理方式的地方，因此樣本的數量不夠多，也就無法呈現出所有幼兒偏食行為的問題。

父母對幼兒偏食行為的處理方式之探討

親愛的家長您好：

我們是來自樹德家商幼兒保育科的學生，由於我們正在研究「父母對幼兒偏食行為的處理態度」，因研究內容的需要，所以我們設計了一份有關幼兒偏食行為之問卷，懇請您利用幾分鐘的時間用心為我們填寫這份問卷，感謝您的幫助與支持。

※本資料採取不記名方式，不侵犯家長及幼兒隱私權請您放心!

指導老師：張慧香 老師

學生：林敏綉.謝雯婷.朱育賢.中華民國 103 年 10 月 28 日

一.幼兒資料

幼兒年齡： 3 歲 4 歲 5 歲 6 歲

二.幼兒的飲食行為

- 1.照顧者是否會勉強幼兒吃不喜歡吃的食物是 否
- 2.家中的幼兒是否有不愉快的進食經驗是 否
- 3.幼兒吃糖果餅乾是否會影響正餐 是 否
- 4.您是否也會特定不吃某種食物是 否

三.家長對幼兒偏食看法

家中幼兒是否有偏食習慣? 是 否

(勾選**否**者以下問題則不必回答，勾選**是**者煩請回答下列問題)

1.您覺得幼兒會偏食的原因?

- 不喜歡食物的味道 (如:洋蔥、蒜頭、辣椒...)
- 模仿家中成員 (例:家裡有人挑食不吃，所以我也不吃...)
- 有親戚長輩維護 (如：阿公阿嬤說不吃沒關係...)
- 曾有過不好的進食經驗 (如:噎到、燙到、吐...)
- 對某些食物會過敏 (如:牛奶、蛋、巧克力、花生...)
- 其他

2.幼兒不喜歡的食物有哪些?

- 五穀根莖類，如:_____ 蛋豆魚肉類，如:_____
- 蔬 菜 類，如:_____ 奶 類，如:_____
- 水 果 類，如:_____ 油 脂 類，如:_____

3. 幼兒喜歡的食物有哪些？

- 五穀根莖類，如：_____ 蛋豆魚肉類，如：_____
- 蔬菜類，如：_____ 奶類，如：_____
- 水果類，如：_____ 油脂類，如：_____

4. 您覺得偏食行為對幼兒有何影響？

- 營養不均衡 影響智力發展 抵抗力差容易生病
- 肥胖 無影響

5. 您對幼兒偏食行為的處理方式？

- 改變烹調方式 用可愛餐具吸引幼兒 不管幼兒處於現狀
- 與幼兒一起參與食物製作 告訴他偏食對身體的壞影響
- 運用故事書引導

感謝家長的配合與協助

肆●引註資料

- 李素卿 (2000)。《兒童疑難雜症 OK 蹦》。臺北：台灣麥克出版。
- 周翠如 (2013)。《吃出不生病的生活》。臺北：知識流出版股份有限公司。
- 施瑩霞 (2008)。《兒童均衡飲食－吃出健康好活力》。食品藥物消費者知識服務網。
取自 <https://consumer.fda.gov.tw/>
- 陳永綺 (2009)。《0~6 歲寶貝完全護照手冊》。臺北：新自然主義股份有限公司。
- 黃志成、高嘉惠、沈麗盡、林少雀(2008)。《嬰幼兒教保概論》。臺北：揚智文化事業股份有限公司。
- 黃惠珠 (2001)。《育兒知識小百科》。臺北：雷鼓出版社。
- 楊素卿、楊麗齡、朱珊妮合著 (2005)。《嬰幼兒營養與餐點》。臺北：禾楓股份有限公司。
- 經佩芝、杜淑美 (2014)。《嬰幼兒發展與保育》。臺北：龍騰文化事業股份有限公司。
- 謝語容 (2008)。小孩偏食，父母怎麼教？。《大家健康雜誌》。取自
<http://jtfhealth.pixnet.net/blog/post/37622032>