

## 为孩子尝试新食物提供支持

对于患有回避性/限制性食物摄入障碍 (ARFID) 和神经发育疾病 (如自闭症、脑瘫、全面发育迟缓) 的儿童来说, 尝试新食物可能令人害怕。

他们可能看似胡搅蛮缠或者只想吃自己喜欢的食物, 但大多数患有 ARFID 的孩子对于新食物或不同食物的反应都是基于恐惧。尝试新食物可能不会有任何危险, 但 ARFID 患儿对新食物的反应就像是会伤害他们一样。

如果您能够从不同的视角来看待 ARFID, 那么为这类儿童提供的支持可能不同于针对挑食儿童的常见建议。患有 ARFID 的儿童有时无法表达出他们对尝试新食物感到紧张的原因。饥饿通常不足以成为尝试新食物的动力。

下面是您在与医护团队一起解决孩子进食问题时应考虑的一些关键事项。



### 将营养和水分放在第一位

在设定增加食物种类的目标时, 首先要确保孩子:

- ✓ 通过食物和补充剂满足必要的营养需求 (卡路里、蛋白质、维生素、矿物质)
- ✓ 摄取足够的液体
- ✓ 营养缺乏问题得到解决

在考虑尝试新食物之前, 医护团队应先考虑好这些问题。

### 考虑孩子的焦虑情绪

若孩子在尝试新食物时遇到困难, 往往是因为他们对新的和未知的事物感到恐慌。

## 目标是尝试

家长一般都希望自己的孩子热爱食物或享受饮食。但是，我们不能强迫孩子喜欢一种新的食物。我们的目标应当是帮助孩子尝试新的食物，并希望以此找到他们喜欢或可以接受的食物。

### 有目的地探索食物

家长通常会被告知可以让孩子玩食物，但一定要有目标。有目的地玩食物可能包括：



- 培养新技能（如使用汤匙或杯子）
- 让孩子参与食物准备（如搅拌、舀出、倒出等）
- 让孩子参与杂货采购（如挑选和放回食物）
- 增加孩子的食物词汇量（如讨论食物的质地、味道和气味）

### 不要哄骗

孩子往往会挑剔品牌、更喜欢快餐，这些都是可以预料的。有些人可能认为自己可以哄骗孩子去尝试新的食物。例如，把自制的鸡块或薯条放进孩子喜欢的快餐盒里，或者把牛奶放进酸奶饮料盒里。然而，孩子会发现，然后可能对之前信任的食物不再放心。



### 建立饮食习惯



当孩子只吃几种食物时，家人可能很乐意让他们随便吃。他们可能会整天将喜欢的食物当作零食，导致难以保持用餐习惯或尝试新的食物。开始培养饮食习惯，在预定的进食时间提供孩子喜欢的食物，而不是全天供应，这一点很重要。

欲了解更多有关建立饮食习惯的信息，请访问我们的网站查看其他手册。



本手册的内容选自《神经发育障碍限制性进食临床资料系列》(NDD Restrictive Eating Clinic Information Series): [www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo](http://www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo)