

支援孩子嘗試新食物

對於患有回避性/限制性食物攝入障礙 (ARFID) 和神經發展疾病（例如，自閉症、腦性麻痺、整體發展遲緩）的兒童來說，嘗試新食物可能很可怕。

他們看起來難以接受或只想吃自己喜歡的食物，但對於大多數患有 ARFID 的孩子來說，他們對新食物或不同食物的反應是基於恐懼。嘗試新食物可能沒有任何危險，但患有 ARFID 的兒童會對新食物做出反應，就好像是會傷害他們一樣。

如果您能透過不同的視角看待 ARFID，則為這類兒童提供的支援可能不同於針對挑食兒童的常規建議。患有 ARFID 的兒童並不總是能夠表達自己為什麼會對嘗試新食物感到緊張。飢餓通常不足以激勵他們嘗試新食物。

以下是與照護團隊一同應對孩子的進食挑戰時，需要考慮的一些重要事項。



首要任務是保證營養和水分

在設定擴大食物種類的目標時，首先確保您的孩子：

- ✓ 攝入足夠的食物和營養補充劑，達到必要營養需求（卡路里、蛋白質、維生素、礦物質）
- ✓ 補充足夠的水分
- ✓ 解決任何營養缺乏問題

在考慮嘗試新食物之前，您的照護團隊應優先處理這些方面的問題。

照顧焦慮情緒

當孩子難以嘗試新食物時，通常是由於對新事物和未知事物懷有恐懼。

目標是進行嘗試

家人們通常希望孩子熱愛食物或喜歡進食。但是，我們不能強制孩子喜愛一種新食物。我們的目標在於幫助孩子嘗試新食物，以期找到他們喜愛或可以忍受的食物。

有目的地探索食物

大家經常建議家長將食物作為孩子的玩具，但是，重點在於要有目標。有目的的食物遊戲可包括：



- 培養新技能（例如，使用勺子或杯子）
- 讓孩子參與到食物準備中（例如，攪拌、舀取、倒入）
- 讓孩子參與到雜貨採購中（例如，取捨食物）
- 提升孩子的食物詞彙量（例如，討論食物的口感、味道、氣味）

避免哄騙

孩子們通常對品牌有特定偏好，並且喜歡快餐，因為這些食物是可預測的。人們可能會認為他們可以哄騙孩子去嘗試新食物。例如，將自製雞塊或薯條放入孩子們喜愛的快餐盒中，或將牛奶倒入酸奶容器中。但是，孩子們**確實**會注意到，然後可能不再相信他們之前信任的食物。



建立日常慣例



當孩子只食用為數不多的幾種食物時，家長們可能很樂意他們隨便吃。他們可能會整天食用自己喜愛的食物，從而導致很難建立用餐時間慣例或嘗試新食物。重點在於開始實施一項日常慣例，將他們喜愛的食物安排在用餐時間，而不是全天提供。

有關建立日常慣例的更多資訊，請瀏覽我們的網站以查看其他宣傳材料。



本宣傳材料節選自《神經發育障礙限制性進食臨床資訊系列》(NDD Restrictive Eating Clinic Information Series)：www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo