

如何與醫師談論孩子的「挑食」問題

如果您的孩子吃得不多，您可能會覺得：

- **擔心**，擔心牠們沒有獲得足夠的食物和營養
- **沮喪**，因為您不知道如何幫助孩子學習嘗試更多食物

如果您擔心孩子的進食問題，務必與孩子的醫師討論。知道該怎麼跟孩子的醫師說這件事可能很有挑戰性。這個資源可以協助您與其討論您的擔憂。歡迎帶著這個資源去就診，並與您孩子的醫師分享。



您為什麼擔心孩子的進食？

家長常形容孩子是「挑食者」，但不同的人對挑食的理解不同。重要的是要明確您擔心孩子進食方面的哪方面問題。

請使用以下檢查清單，協助您辨識對孩子進食的疑慮。

量

- 漏餐
- 吃得不夠多以致體重不增加
- 液體攝入不足

多樣性

- 缺少某一食物類別（例如完全不吃蔬菜）
- 吃不到 10 種食物
- 害怕/拒絕嘗試新食物
- 限制特定口感（例如酥脆、泥狀）

哪些因素會影響孩子的進食？

導致孩子進食困難的因素有很多。以下檢查清單改編自 **MOBSe** 應對餵食挑戰的方法。使用這份清單，向醫師分享您認為可能影響孩子進食的因素，以便他們協助解決這些因素。

醫療/營養因素可能包括：

- 便秘
- 逆流/嘔吐
- 牙齒問題
- 生長問題（例如體重增長緩慢）
- 營養缺乏或過剩 攝入量

口腔運動因素可能包括：

- 發嘔/哽噎
- 吞嚥困難
- 咀嚼困難
- 難以從混合/搗碎的食物過渡到固體食物

行為因素可能包括：

- 用餐時表現出妨礙行為（例如發怒、扔食物、拒絕來到餐桌前）
- 拒絕靈活調整食物偏好和/或用餐時間

感官因素可能包括：

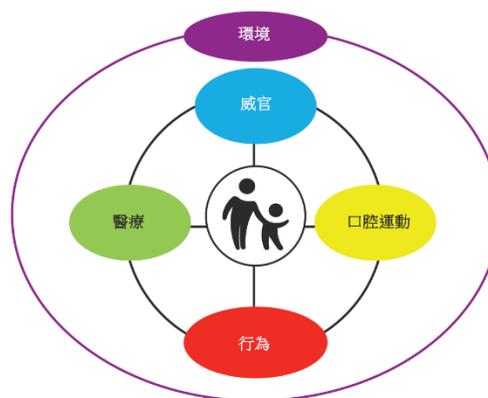
- 不覺得餓
- 食物/咀嚼的外觀 氣味或聲音導致沒食慾
- 拒絕某些口感/顏色的食物
- 對食物/飲品的細微變化敏感

環境因素可能包括：

- 進食時需要分心
- 難以做著進食
- 不喜歡在不同環境中進食
- 難以保持規律的用餐時間

親子關係因素可能包括：

- 您與孩子之間的關係動態，尤其是在用餐時間，作為父母和孩子的關聯是非常緊密的



構思者：Smile, S., Raffaele, C., Perlin, R. v2.2022©

您的孩子在一天裏吃什麼？

在就診前幾天記錄孩子的飲食和液體攝取量會很有幫助。這將幫助醫師瞭解孩子每天的飲食狀況。您可以利用下面的食物紀錄給予幫助。第一行是記錄孩子食物攝取的範例。

時間	食物種類	量
早餐（早上 7 點）	草莓優格 乾玉米片穀物 2% 牛奶	半杯 一杯 大半杯

我孩子目前吃的其他食物：

您還有其他擔憂嗎？

您可能還有其他問題要問您的醫師。例如：

- 我的孩子需要血液檢測來瞭解他的營養狀況嗎？
- 我的孩子是否需要特定的維生素？
- 我孩子的「挑食」會有什麼長期影響嗎？
- 我嘗試過很多方法幫助孩子嘗試不同的食物，但都沒有效果。您還有其他建議嗎？
- 孩子的「挑食」讓我感到不知所措、疲憊和沮喪。我該怎麼辦？
- 誰可以幫助我的家人解決孩子的「挑食」問題？
- 有沒有什麼資源可以分享給我？



請在此記下您可能有的其他問題：



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