

投稿類別：教育類

篇名：

幼兒的偏食原因之探討

作者：

陳家菱。私立樹德家商。高三25班

陳佩雅。私立樹德家商。高三25班

陳紫嫻。私立樹德家商。高三25班

指導老師：

杜淑美老師

## 壹●前言

### 一、 研究動機：

現今國人的教育水準愈來愈高，家長對於教育問題格外重視，但在嬰幼兒成長過程中不只有教育是重要的，在嬰兒階段首要的任務應該著重在照顧上，不論是身體的發展、心智的成長、飲食健康等方面都是同等的重要。目前國人的家庭結構、生活型態與飲食型態上，因大環境的影響而有所變化，不當的飲食型態便是成為許多疾病的起因，例如：心血管疾病、肥胖等。而嬰兒對營養健康狀況的反應最敏感，其營養健康的好壞，對其體格和智力發展上均有明顯的影響。

幼教之父福祿貝爾曾說：「幼年時代，加以吹灰之力養成一種習慣，成年之後，千鈞之力也不易拔除。」可見早年養成良好的生活習慣是奠定日後的基礎。為了達到此一目的，提供兒童營養教育實是迫切需要的，大體上來講幼兒的營養教育可由知識、態度及行為三方面著手，而我們要提出來談的是態度這一部份；幼兒對食物喜好影響食物選擇的傾向，偏食、厭食等不良習慣，可能由於食物本身調理不當，大人的態度不正確，或為了引起注意等因素所致，而造成對某種食物的厭惡，如何培養幼兒良好的營養態度？必須是老師與家長的相互配合才能達到完善。

### 二、 研究目的：

本研究目的在於探討出幼兒偏食之相關因素，再從其因素中，找出改進的方法，使幼兒們從小養成健康良好的飲食習慣，並有正常的生長發育，以防止從小就使自己成為不健康的小孩。

1.偏食對幼兒身心發展的影響

2.瞭解幼兒偏食行為原因

### 3.食物外觀對幼兒偏食的影響

#### 三、研究對象：

本研究所指的幼兒為高雄市一百零一學年度就讀高雄市某私立高職立案之幼兒園之中大班 4 ~ 6 歲的幼兒

#### 四、影響幼兒的偏食行為：

偏食是幼兒常見的飲食習慣問題，也是家長擔憂的難題。幼兒的飲食習慣會受社會文化、家庭、學校影響。家庭是幼兒發展最基礎的環境，也是幼兒學習經驗最原始的場所，對孩童的飲食習慣也具有相當的影響。家人的飲食習慣、對食物的喜好、態度等也都會影響幼兒飲食習慣。

學者專家分析造成幼兒偏食的原因，可概分為：嬰兒期斷奶或添加副食品時間不當、食物烹調不得當、父母本身的偏食行為、父母驕縱幼兒挑食、父母強制幼兒攝取某些食物、父母或保育員沒有正確的營養觀念，或幼兒以偏食吸引父母的注意等。本研究針對偏食為幼兒營養教育之重點，探討家長營養教育的介入對改善幼兒不良飲食習慣之影響。

#### 貳●◎正文：

##### 一、偏食的定義：

幼兒要廣泛的攝取各種食物，才能獲得生長發育所需的營養素。幼兒自二、三歲起，開始對食物的味道、形狀、色彩、溫度等有喜好厭惡感，而且在二、三歲時就能聽懂父母親或其他人的交談，因此在進食時對菜餚的批評，也會使幼兒產生偏食的心理，幼兒在成長的階段中，有時固定喜愛某些食物，不過隔一陣子又會改變喜愛他種食物，而且幼兒也有共同不喜歡的食物，隨著年齡的增長，以後會慢慢接受這些食物。若幼兒厭惡某些食物，可用其他食品取代，以維持均衡的飲食，通常長期觀察孩子們的飲食，大多可達到營養均衡的狀況，因此只要營養充足，也就不要太強迫他們吃那一種食物。

##### 二、幼兒常見的飲食問題：

###### (1) 食慾不振：

就是吃不下。形成食慾不振的原因很多，如生病、健康情形不佳、情緒不好（緊張、害怕、不安全）、睡眠不足、運動不足、要引起父母親的注意、飯前零食吃的太多，兩餐之間差距太短等都會影響正餐的進食。

**(2) 偏食：就是喜愛吃某些食物，不吃另一些食物。**

其可能的原因有成人的偏食（不喜歡某些食品就不買、不做或有不好的批評）、不愉快的經驗（烹調方式不當、被強迫進食、吃膩了）等。偏食的結果會使幼兒營養吸收不夠均衡，影響其生長發育。

**(3) 營養不良：**

目前談這個名詞，浮現腦海的映像大概會是貧窮人家，一些因天災人禍造成糧食短缺地區的人民，呈現面黃肌瘦，無精打采的模樣。其實生長在富裕的環境中也可能會有營養不良的情形，檢討一下每天吃的食物大概就可明白，是否攝取了過多糖分、鹽分、油脂的食品、速食，而這些食品常出現在電視廣告中，以較誇張的手法，贈送小禮物的方式，吸引幼兒的注意力，央求父母親購買。但吃下這些含糖飲料、糖果、糕餅、速食等營養價值低的食物，使幼兒小小的腸胃裝不下應吃的食物，就造成營養不良的情形。

**(4) 吃的慢：**

「拜託你快點吃」、「只要吃完，我就給你買……」或「再不趕快吃，就要挨打了」。這是家有幼兒，常在吃飯時可聽到的請求、利誘、威脅的話語。大致的情形就是家人都吃完飯，他還剩大半碗飯菜，或一口飯含在嘴裡遲遲不吞下去，或邊吃邊玩，造成家人，尤其是媽媽的困擾。

**三、飲食習慣對幼兒偏食行為之影響：**

我們都了解「近墨者赤，近墨者黑」，Fisher與Birch提到，幼兒的種種飲食習慣往往來自生長環境或雙親的影響，當母親懷孕時羊水的味道會受到母親的飲食改變，進而影響胎兒的味覺，出生後母乳或嬰兒奶粉是寶寶唯一的食物，所以接受母乳哺餵的孩子，可經由媽媽的飲食種類不同，而影響到母乳的味道，進而影響幼兒的味覺，因此不同國家，會有不同的風俗習慣，造成每個孩子的飲食經驗亦不同。

由此可知，幼兒的飲食行為和飲食觀念的發展是在家庭和社會環境中塑造而成的，而家長的飲食習慣和觀念是影響孩子日後飲食行為與觀念的舵手，社會學

習理論指出，幼兒可以藉由「觀察」與「模仿」的方式，學習到飲食觀念並發展到自己的飲食行爲。

許慧玉表示飲食要均衡、多樣化選擇食物之外，還要注意質量並重。兒童不良飲食習慣是父母最感頭痛的問題之一，而大部份成年人的飲食習慣皆源自於幼年時代所培養，因此幼年良好飲食習慣極有可能維持至成年，故長期的不良飲食行爲將影響未來慢性疾病的發生。

林口長庚臨床經驗發現，小孩子之所以偏食，主要原因是家長與兒童飲食行爲互動不良的後果，有些小朋友相當聰明，精明，利用鬧脾氣作為操控父母的工具，家長一旦心軟，與小孩子妥協，孩子就會得寸進尺，偏食習慣更是無法改掉。趙舜卿說，門診收治多名長期偏食的小朋友，在缺乏足夠的營養的情況下，導致食欲不振、體重減重，還造成了情緒低落、脾氣暴躁，最後在兒童身心科醫師會診之下，才解決問題。

偏食是幼兒常見的飲食習慣問題，也是家長擔憂的難題。幼兒的飲食習慣會受社會文化、家庭、學校影響。家庭是幼兒發展最基礎的環境，也是幼兒學習經驗最原始的場所，對孩童的飲食習慣也具有相當的影響。

#### 四、研究限制：

幼兒的偏食行爲之探討，顧名思義就是要實際去研究幼兒的飲食習慣，以及偏食行爲，但由於我們是在校的高三學生，無法在上課時間外出去各個幼兒園發放問卷，調查幼兒的偏食行爲，所以把研究範圍縮小為在學校附設的幼兒園，對此幼兒園裡的中、大班幼兒，選擇將近 40 位小朋友作為我們的研究對象。因樣本數量不夠多，也許無法呈現出所有幼兒偏食行爲的問題。

#### 五、研究工具：

### 高雄市幼兒偏食行爲調查問卷

親愛的家長，您好：

我們是樹德家商幼保科的學生，今年修習「專題製作」這門課程，我們所研究的題目為「幼兒偏食行為」，因為研究內容之需要，所以設計了一份有關「幼兒偏食行為」之問卷，此份問卷主要是為了瞭解您就讀幼兒園的孩子平時的偏食行為，懇請您依據平日對孩子的觀察，代為填寫問卷內容。本問卷總共分為兩個部分：第一部分為「背景資料」，第二部分為「幼兒的偏食行為」，懇請 您能仔細閱讀問卷內容依據實際情形來填寫。

本問卷以不記名方式進行，所有的資料僅供此份研究分析參考，資料絕對保密，請安心。謝謝您在百忙中參與問卷的填寫，您的意見對本研究極為重要，在此感謝您的協助。

敬祝 闔家平安

樹德家商幼保科

指導老師：杜淑美 老師

學 生：陳紫嫻 陳佩雅 陳家菱

中 華 民 國 1 0 1 年 1 0 月 2 5 日

### 第一部分：幼兒背景資料

【填答說明】：請您按照實際的情形在□內打「V」。

1. 幼兒的性別： 男 女
2. 幼兒的年齡：  4 歲  5 歲  6 歲

### 第二部分：幼兒的偏食行為

【填答說明】：每題皆包括「是」、「否」二個選項，請勾選您認為最適合的選項。

- |                                 | 是                        | 否                        |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 小朋友是否會把碗中的飯菜都吃完.....         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 小朋友是否會因為食用零食而不吃正餐.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 小朋友是否會因為食物本身的味道或外觀而拒絕食用..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 小朋友是否只喜歡吃肉不喜歡吃青菜.....        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 小朋友是否會因為家長的飲食習慣而產生偏食行為.....  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 小朋友是否只喜歡吃某一種蔬菜或是魚、肉.....     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 小朋友是否會因為食物烹調的味道而不愛吃.....     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 小朋友是否會在吃飯時間只顧著玩耍而忘記吃飯.....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 小朋友是否會因為身體不舒服而導致吃不下飯.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 小朋友是否會因為鬧情緒而不想吃飯.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

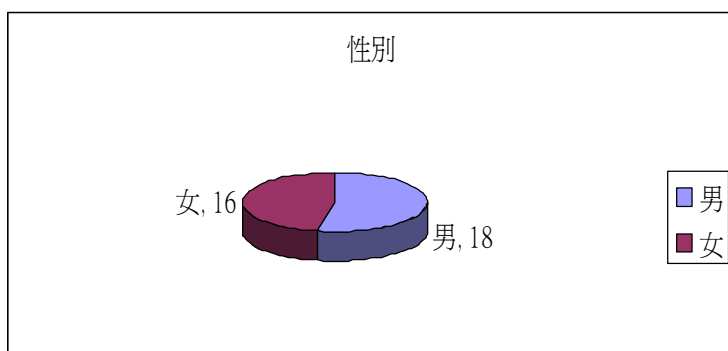
本問卷結束，請您檢查答題是否有遺漏。非常感謝您的協助！

【填答完畢後，煩請將本問卷交回班級老師】

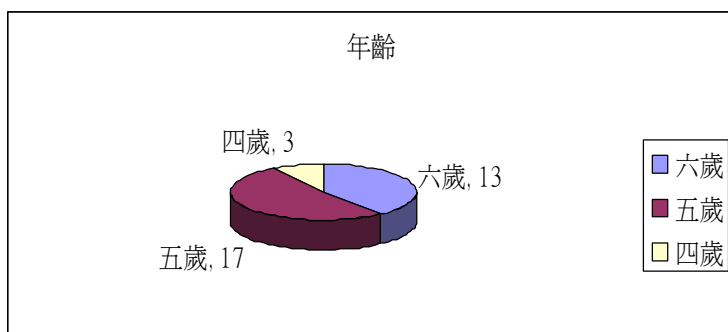
## 六、研究結果

## 幼兒的偏食原因之探討

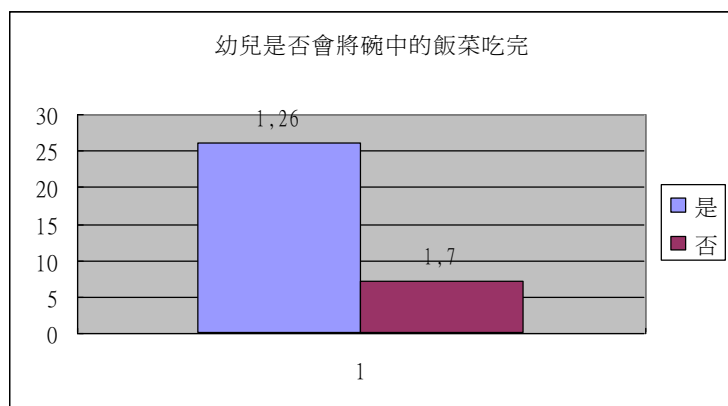
### (一)幼兒性別：



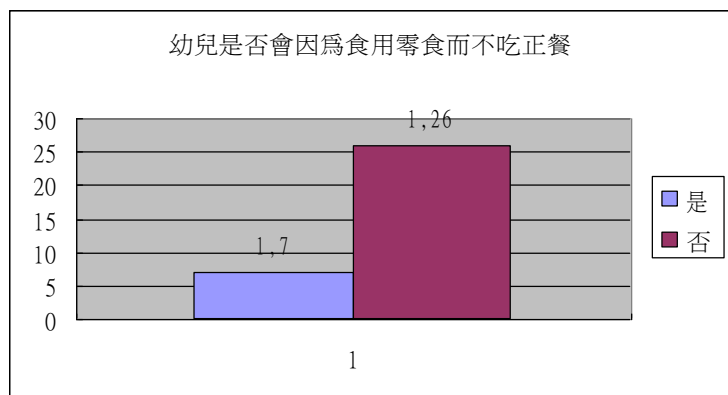
### (二)幼兒年齡



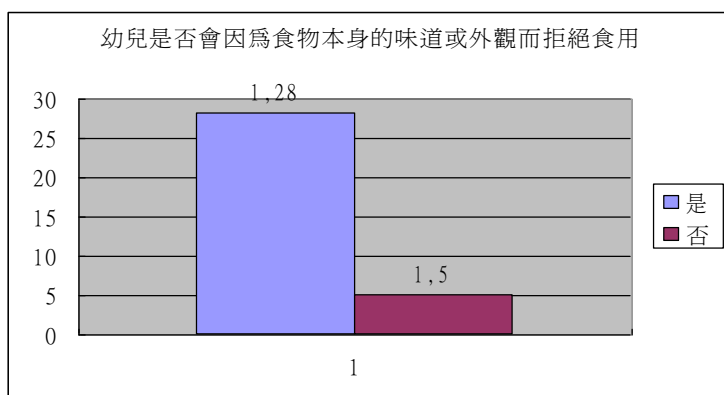
### (三)幼兒是否會將碗中的飯菜吃完



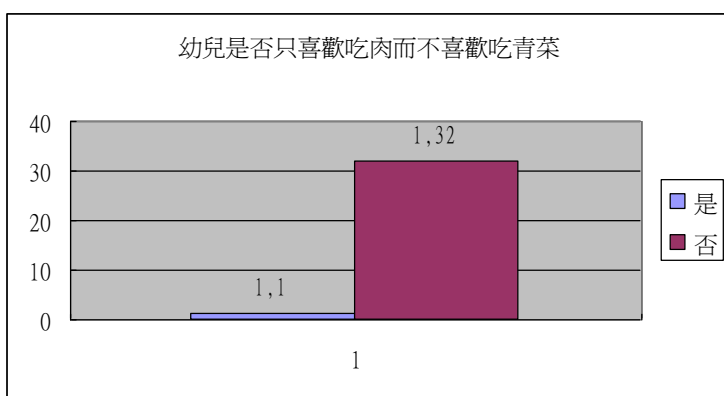
### (四)幼兒是否會因為食用零食而不吃正餐



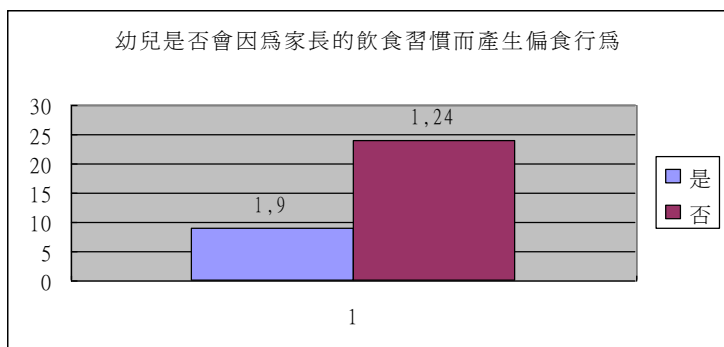
(五) 幼兒是否會食物本身的味道或外觀而拒絕食用



(六) 幼兒是否只喜歡吃肉而不喜歡吃菜



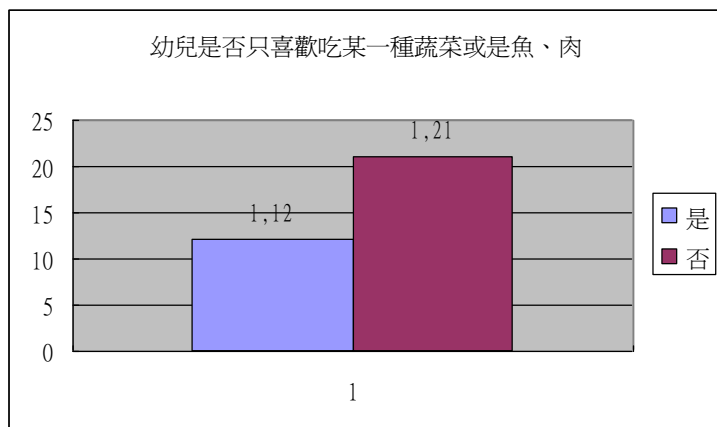
(七) 幼兒是否會因為家長的飲食習慣而產生偏食



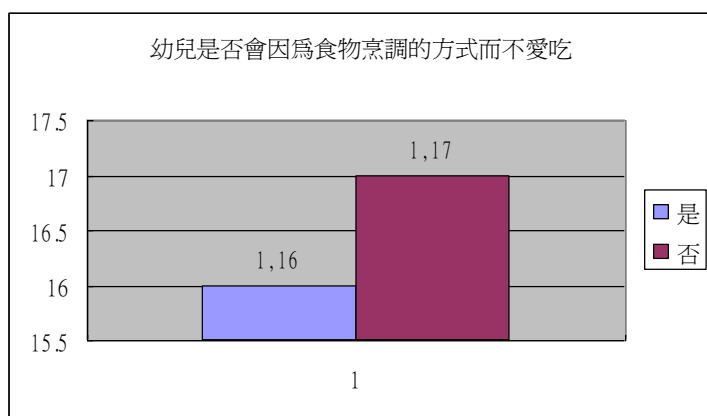
(八) 幼兒是否只喜歡一種蔬菜或是魚、肉



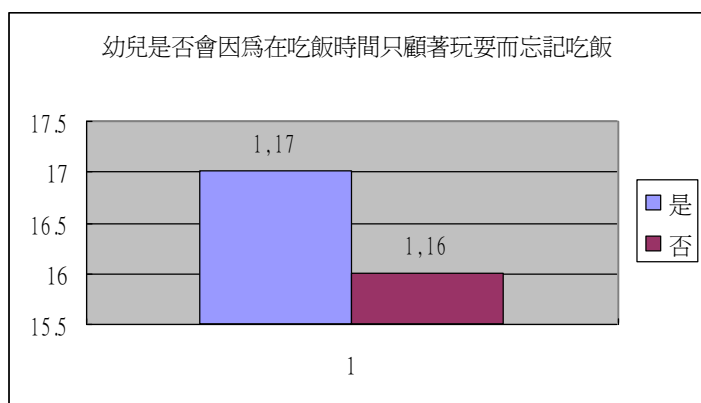
## 幼兒的偏食原因之探討



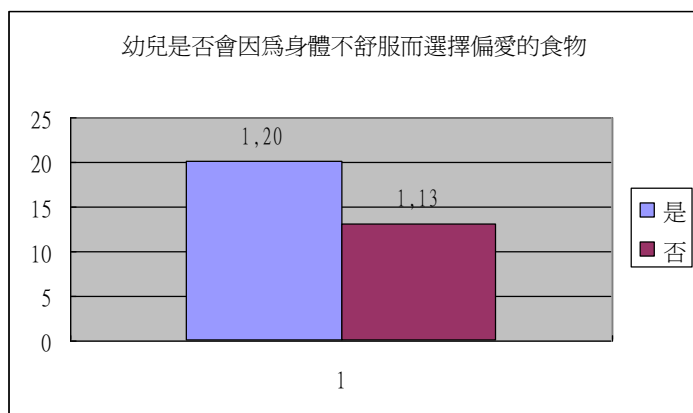
(九)幼兒是否會因為食物烹調的方式而不愛吃



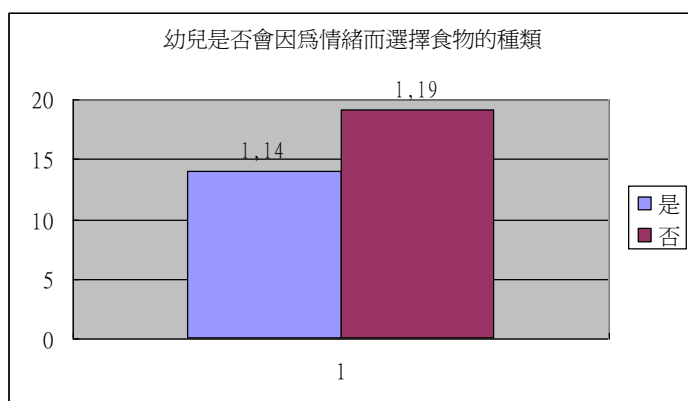
(十)幼兒是否會因為在吃飯時間只顧著玩耍而忘記吃飯



(十一)幼兒是否會因為身體不舒服而選擇偏愛的食物



(十二)幼兒是否會因為情緒而選擇食物的種類



叁●結論：

一、結論：

偏食行為和孩子自己的身體健康、家人的飲食習慣有較大的關係，而情緒和烹調的方式則是會影響孩子的食量並不會影響偏食行為，所以只要每位家長好好的關心注意小孩的個別問題，就不會有許多的問題出現了。萬一家庭中有偏食的孩子，父母親要積極，並耐心地慢慢改善幼兒不好的習慣。正視問題的所在，試著讓幼兒主導自己的飲食，幫助幼兒找回自己的食慾，進而解決問題，才是根本之道。

肆●引註資料

行政院衛生署(1988)：幼兒教育人員營養及衛生基本手冊。台北。醫護叢書出版。  
楊素卿、楊麗齡、朱珊妮合著(2005)。嬰幼兒營養與餐點。台北。禾楓。  
綠色生活編輯小組(2006)。孩子這樣吃，錯了！。台北：曼尼。  
Cathie Robertson 著(2004)。嬰幼兒安全營養與健康—營養篇。台北。華騰。  
石田一宏等著(1992)。怎樣使孩子健康。台北：新雨。