

單元四

健康小子不偏食

“ 設計理念 — 為何要教導學生認識偏食問題呢？ ”

兒童的偏食問題一直是不少父母煩惱的根源。當兒童對某些食物有先入為主的觀念，建立了獨特的喜好，甚至誤解時，便會導致偏食行為。大部分人會同意，偏食是指人只吃某些食物而不喜歡吃其他食物，兒童一旦養成偏食習慣，會造成營養不均衡，影響健康。然而，學術界對「偏食」一詞尚未有一致定義，大部分定義嘗試從照顧者的觀感出發，觀察孩子用膳時拒絕進食的嚴重程度，以及因拒食行為帶來的影響而定 (Taylor, Wernimont, Northstone, & Emmett, 2015)。

Dovey (2008) 將偏食定義為孩子經常拒絕進食常見 (和不常見) 的食物，令所攝取的食物種類和分量不足，這情況可能包含一種對新的食物的恐懼心態，也可以擴展至對特定食物質地的拒絕 (如滑溜溜的食物)。Mascola、Bryson及Agras (2010) 將偏食定義為一種由於孩子的食物攝取有限 (尤其是蔬菜) 及對某些食物的強烈偏愛，導致家長需要為孩子提供與其他家人不同的膳食的情況。Lumeng (2005) 則將偏食定義為孩子出現不願進食常見食物或嘗試新的食物之情況，嚴重到足以妨礙日常作息，對父母、孩子或親子關係產生或多或少的問題。Van der Horst (2012) 及其研究團隊 (2016) 將偏食行為的呈現方式分為：飲食中的食物種類有限、不願嘗試新食物、有限地攝取蔬菜和其他食物、對某些食物強烈的偏愛或厭惡，以及對食物的預備有特殊的要求。在2011至2012年，一項在中國九個城市及鄉村向739名年齡介乎7至12歲的兒童進行的調查結果顯示，偏食行為與兒童成長有負向關聯，有偏食情況的兒童所攝取的營養較少，其血液中鎂、鐵和銅的水平均較沒有偏食行為的兒童低 (Xue et al., 2015)。

一般情況下，偏食行為會隨兒童年齡增長而改善。我們建議教師在初小階段進行有關這方面的教育，協助兒童增進營養知識，鼓勵他們改善可能有的偏食問題。雖然上文引用的偏食定義較適用於幼兒，內容亦較少關於過度攝取某類食物的描述，但筆者認為從小學教育的觀點來說，教師向學生講課時，將以下三種常見情況也稱為「偏食」亦無傷大雅，反而更切合本港的飲食現象。第一，兒童習慣過量進食高脂、高糖和高鹽的零食，例如糖果、汽水、雪糕、炸薯片等。擁有這種偏食模式的兒童從這些零食攝取過多的熱量，影響了進食正餐的胃口而導致整體營養攝取不均衡。假如未能配合正確的潔齒習慣，還會進一步增加蛀牙的風險。第二，兒童偏愛進食某類食物，例如肉類。進食過量肉類容易攝取過量動物性脂肪，短期容易導致肥胖問題，長遠增加患上慢性病的機會 (包括心臟病、糖尿病、癌症等)。第三，兒童忽略食物多樣化的重要性，只進食某類食物中的數種，例如偏愛進食粟米和胡蘿蔔，卻不願意進食葉菜。久而久之，兒童未能從不同種類的食物中攝取維持身體健康所需的各種營養素。

關注兒童飲食的教師須教導學生有關食物和營養的正確知識，讓學生明白偏食對健康的影響，從小建立健康的飲食習慣，敢於嘗試及接受不同類型的食物，不會只着眼於個人喜好，也重視食物的營養價值。本教材根據常見的兒童偏食模式設計四個故事及教學簡報，協助教師與學生以有趣和互動的學習形式，一同探討偏食課題，提供反思機會，協助學生糾正偏食的習慣。



活動介紹

- 「四個偏食的故事」：以故事形式，讓學生分析四個小孩的偏食行為，瞭解均衡飲食的重要性。



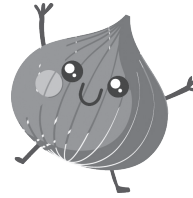
課時：
40分鐘

建議級別

小一至小二

預期學習成果

- 學習分析故事主角不同的偏食行為。
- 學習不同偏食行為對維持均衡飲食和健康的影響。
- 就故事主角的偏食行為提出建議。
- 反思個人的飲食習慣，並立志改善偏食的問題。



形式

成長教育、常識科



關鍵辭彙

- 健康及營養：偏食、蛀牙、零食、肉類、蔬果、多樣化
- 價值觀及態度：知足、節制
- 共通能力：自我管理、創造力

附件

- 一、課後評估題目樣本
- 二、教師意見書
- 三、簡報講義

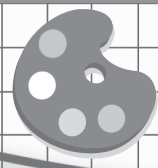
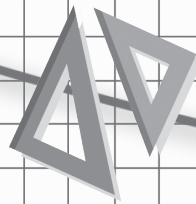
教學活動綜覽



教材預備

簡報、紙張、空白書籤

一、熱身討論	偏偏喜歡吃	5分鐘
二、營養知識學習	四個偏食的故事	25分鐘
三、行動	健康小子的立志	10分鐘



一、熱身討論：偏偏喜歡吃



就以下題目進行討論，教師邀請學生發表對偏食的看法，以引起學生對學習飲食課題的興趣：

- 說出一種你最喜歡和最討厭吃的食物，並說明原因。
- 你認為「偏食」是甚麼？
- 試說明偏食的好處和壞處。



活動需時：5分鐘

二、營養知識學習：四個偏食的故事



活動需時：25分鐘
教學資源：簡報

運用簡報，以互動的形式進行教學，引導學生分析四位故事主角的偏食行為，以及他們的進食模式所代表的飲食金字塔。透過活動逐步鞏固學生對維持均衡飲食的正面態度。

四位故事人物的偏食行為及所帶出的學習重點如下，或可參閱簡報內容：

人物	偏食行為	改善重點
小琳	飲食中的食物種類有限，對糖果及朱古力有強烈的偏愛。	<ul style="list-style-type: none">注意牙齒健康：口腔裏的細菌會利用牙齒表面的食物製造酸性物質，不斷侵蝕牙齒的琺瑯質，導致蛀牙。兒童約在六歲開始長出恆齒，乳齒漸漸脫落，至12至13歲全部更換；恆齒伴隨人一生，不會再更換。要避免進食糖果，並要在早上、晚上並許可的情況下，於餐後徹底清潔牙齒。
小聰	進食太多高糖分、高脂肪的零食，而且影響進食正餐的胃口，不願嘗試新食物。	<ul style="list-style-type: none">為避免影響吃正餐時的胃口，建議兒童在正餐之前1.5至2小時不吃小食，而小食的分量以少為佳，不多於125千卡。小食的種類需符合「三低一高」之健康飲食原則，避免高脂、高糖和高鹽的種類，多選纖維豐富和天然的健康小食。
偉明	有限地攝取蔬菜，卻對肉類有強烈的偏愛。	<ul style="list-style-type: none">須注意「多肉少菜」的飲食習慣對身體的短期及長遠影響，包括便秘、肥胖，及增加患上慢性病的機會，包括糖尿病、心血管疾病和某些癌症。6至12歲兒童每天宜攝取肉類、魚類、蛋類及其替代品3至5兩（介乎120至200克），配合2份（每份半碗）煮熟的蔬菜就比較均衡。
嘉嘉	有限地攝取蔬果，偏愛吃粟米、胡蘿蔔及香蕉，對其他種類比較厭惡，不願嘗試新食物。	<ul style="list-style-type: none">兒童願意進食幾種蔬果是均衡飲食的好開始，但需要認識多樣化飲食對均衡營養攝取的重要性。其實兒童不肯嘗試某種食物或對少吃的食物產生不安是可以理解的，只要兒童和家長給予耐性，勇於嘗試不同種類的蔬果，多試幾次就發覺原來每種蔬果都有獨特的風味。



註：嚴格來說，粟米適宜歸入穀物類，但香港的飲食文化較常將粟米作為配菜、煮湯和做成小食杯，較少作為一餐的主糧，因此在本教材將粟米歸入蔬菜類，有助學生理解。

三、行動：健康小子的立志



活動需時：10分鐘
教學資源：空白書籤

教師根據故事內容及與學生的互動學習過程，歸納以下三類兒童常見的偏食模式：

- 進食零食而不肯吃正餐（像小琳和小聰）。
- 偏愛吃某類食物（像偉明偏愛吃肉類）。
- 有限地攝取蔬菜，就算有吃，種類也很少（像偉明不吃蔬菜，嘉嘉只吃粟米、胡蘿蔔及香蕉而不吃其他蔬果）。



假設學生是四位故事主角的好朋友，希望向他們提出有關如何改善偏食行為的忠告和建議。教師引導學生討論並請數位同學發表建議。教師稱讚建議具建設性、可實踐和具創意的學生。除了參考「健康飲食金字塔」的健康飲食原則，以及上一頁提及之改善重點，其他可行的建議還包括：

- 小琳的家人不宜為她購買過量的糖果和朱古力。
- 小琳的家人可為她預備更多色彩繽紛、好吃又健康的食物。
- 小琳的家人與她一起建立正確的潔齒習慣，並定期接受牙科檢查。
- 小聰該以健康小食代替零食，在家中減少存放高脂、高糖和高鹽的零食。
- 小聰該從飲食習慣開始學習做個長大的孩子，不用父母擔心。
- 小聰的家人可偶爾獎勵小聰良好的進食行為和態度。
- 偉明不應將所有蔬菜挑出來，卻應嘗試吃不同種類的蔬菜。
- 偉明可嘗試協助家人清洗蔬菜，確保不會有蟲子。
- 偉明需要學習「粒粒皆辛苦」和「珍惜食物」的道理。
- 嘉嘉可每星期與家人選購一種從未嚐過的蔬果，嘗試新的口味。
- 嘉嘉可學習市場上不同蔬果的種類，認識食物的多樣性。
- 嘉嘉的家人可偶爾獎勵她進食蔬菜的好行為。



教師引導學生反思個人的飲食習慣，想想自己是否有偏食的問題。接着，指導學生回家設計一張「立志書籤」，並在上面寫上「我要成為健康小子，實踐健康的飲食。我願意…」，然後加上改善偏食行為或維持健康飲食的立志。教師鼓勵學生把完成的「立志書籤」帶回校，或與家人分享，亦可就作品的設計創意發揮等方面作評價。



建議延伸活動：

- ▶ 畫一幅「我的飲食金字塔」。
- ▶ 以合作形式，製作與健康飲食金字塔和蔬果相關的美術作品。
- ▶ 寫一篇文章，分享自己或所認識的人的偏食習慣。
- ▶ 為四個故事主角（小琳、小聰、偉明及嘉嘉）創作延伸故事，說出他們的生活遭遇和在飲食行為上的轉變。

課後評估：

- ✔ 參考第51頁之課後評估題目樣本和教師意見書（53頁）。
- ✔ 學生留心聆聽故事內容，積極參與討論及發表意見。
- ✔ 學生能正確分析故事主角的偏食行為，並指出這些飲食習慣對維持均衡飲食和健康的影響。
- ✔ 部分學生能就故事提出具建設性、可實踐和具創意的建議。
- ✔ 大部分學生能反思個人的飲食習慣，並以正面態度回應。



參考文獻：

- Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L., & Halford, J. C. (2008). Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: a review. *Appetite*, *50*(2), 181-193. doi: 10.1016/j.appet.2007.09.009
- Lumeng, J. (2005). Picky eating. In S. Parker, B. Zuckerman, & M. Augustyn (Eds.), *Developmental and Behavioral Pediatrics: A Handbook for Primary Care* (pp. 265-267). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Mascola, A. J., Bryson, S. W., & Agras, W. S. (2010). Picky eating during childhood: A longitudinal study to age 11 years. *Eating behaviors*, *11*(4), 253-257. doi: 10.1016/j.eatbeh.2010.05.006
- Taylor, C. M., Wernimont, S. M., Northstone, K., & Emmett, P. M. (2015). Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. *Appetite*, *95*, 349-359. doi: 10.1016/j.appet.2015.07.026
- Van der Horst, K. (2012). Overcoming picky eating. Eating enjoyment as a central aspect of children's eating behaviors. *Appetite*, *58*(2), 567-574. doi: 10.1016/j.appet.2011.12.019
- Van der Horst, K., Deming, D. M., Lesniasukas, R., Carr, B. T., & Reidy, K. C. (2016). Picky eating: Associations with child eating characteristics and food intake. *Appetite*, *103*, 286-293. doi: 10.1016/j.appet.2016.04.027
- Xue, Y., Lee, E., Ning, K., Zheng, Y., Ma, D., Gao, H., ... & Zhang, Y. (2015). Prevalence of picky eating behaviour in Chinese school-age children and associations with anthropometric parameters and intelligence quotient. A cross-sectional study. *Appetite*, *91*, 248-255. doi: 10.1016/j.appet.2015.04.065