



台灣聽力語言學會電子學報

The Speech-Language-Hearing Association, Taiwan

- 主題文章：淺談挑偏食(picky eater)的進食問題及介入策略
- 撰 稿 者：陳品儒



主題文章

淺談挑偏食(picky eater)的進食問題及介入策略



陳品儒

中山醫學大學附設醫院 語言治療師

● 前言

臨床上常發現許多個案都有挑偏食的問題，可能只吃某項特定味道或形狀的食物，嚴重者可能造成親子關係的衝突或是營養的攝取不足，常常使家長們感到困擾。而語言治療師除了可以協助介入餵食與吞嚥困難的問題之外，幫助挑偏食的孩童接受更多樣化的食物以及避免在進食方面和孩子起衝突，建立正向愉快的進食經驗。

● 挑偏食(picky eater)的定義

對於挑偏食的明確定義，目前尚未有單一可被廣泛接受的定義，但根據Caroline M. Taylor等人在2015年年發表的系統性文獻回顧中，整理出相關研究的定義如下：「挑偏食孩童(picky eater)通常被歸類為餵食困難(feeding difficulties)的一部分，不同於吞嚥困難的孩童(pediatric swallowing disorders)，指的是非器質性或神經性造成的吞嚥問題。挑偏食孩童的特點是不願意吃特定種類的食物或是不願意接受新的食物，對於食物有自己強烈的喜好選擇，且挑偏食的程度足以影響到日常作息及營養攝取，並成為親子關係間的問題。」

● 挑偏食成因^{註一}

有的孩子是天生對於某些味道或質地比較敏感，對於特定質地、顏色、形狀或味道的食物較為排斥；有的孩子是因為模仿父母的飲食習慣發展成挑偏食的習慣，也和父母對於孩子進食行為的懲罰、賄賂或獎勵有關。還有些特定因素像是缺乏特定的親餵，或是沒有在六個月前嘗試副食品，以及較晚開始嘗試咀嚼的食物等因素，都有可能和挑偏食的情形有所關連。

● 自閉症光譜及一般感覺處理異常的孩童引起的進食問題？

除挑偏食兒童外，亦有感覺處理的問題引起的進食問題，在自閉症光譜的孩童中是特別普遍的，尤其是觸覺、味覺和嗅覺等方面。自閉症光譜對於感覺敏感的負向經驗可能導致他們對於某些食物的質地、味道或溫度等有嚴重的嫌惡反應，造成在接受某些食物較為困難而拒絕吃某類型的食物，也可能導致了自閉症光譜在用餐中的行為問題，這些議題都可能對於家庭用餐和孩童的生活品質造成壓力及負向影響。

另外，其他沒有自閉症光譜但有感覺異常問題的孩童，也會引起進食相關問題，例如：

1. 口腔過度反應(Oral over-responsiveness)/口腔感覺防禦(Oral defensiveness)：可能導致在接受某些食物質地有困難因此造成食物選擇性。
2. 口腔過低反應(Oral under-responsiveness)：孩童沒有對感覺出現適當的感知，可

能導致孩童塞入過多的食物到他的口腔內。

3. 口腔搜尋行為(Oral seeking behavior)：為了尋求更多口腔刺激，可能導致孩童將每個東西都放入到他的口腔內。

其中有觸覺防禦的孩童被指出有較差的食慾，對於不熟悉的食物容易猶豫，不願意在其他人的家中進食，也容易因為味道和溫度而拒絕某些食物。

※註一：此文章討論的挑偏食問題與一般感覺處理異常孩童及自閉症光譜因感覺處理問題引起的挑偏食問題不同，以下策略較適用於一般挑偏食問題孩童，而非自閉症光譜或感覺處理上的進食困難。

● 挑偏食孩童的介入策略與居家建議

介入策略主要可分為兩大項，用餐時間策略及行為管理介入，主要透過環境操弄、食物調整以及透過不同活動培養孩子對食物的興趣等等，來提昇孩子對於食物的接受度。



圖一、挑偏食孩童介入策略及其細項

1. 用餐時間策略(Meal Time Strategies)

(1) 建立規律的用餐排程

正餐和點心對於發育中孩子的營養均衡是重要的。將每天三餐和點心時間建立規律的用餐時段，幫助孩子了解再過多久就能吃東西，避免在固定的用餐時間之外給予孩子其他食物（如：飲料、零食），強化進食時間以及飢餓感的連結。

(2) 提供相同營養的替代品

如果孩子長期拒絕吃某樣特定的食物，可以使用具有相同營養的食物替代，讓孩子依舊可以攝取適當的營養。

(3) 重複嘗試先前拒絕的食物

研究顯示有的孩子可能要嘗試到15次以上才會開始接受新的食物。當孩子拒絕某些特定的食物時，持續提供新的食物和那些孩子之前不愛的食物讓孩子重複嘗試。先從小份量開始，若一開始就給予大份量的新食物可能會讓孩子較容易產生抗拒。如果他們可接受小份量的新食物，再慢慢增加給孩子嘗試的份量。關於重複嘗試的時間點不一定要在孩子拒絕的當下進行，可在不同天或不同週的用餐時間來進行。

(4) 增加接觸新食物的機會

讓孩子多接觸新的食物，提供多樣化的選擇，特別是水果和蔬菜，以及包括較高蛋白的食物像是肉或魚。幫助孩子探索新的口味以及不同食物的質地。除了吃到口中之外，也可鼓勵孩子用手摸摸看、玩食物，或是自己拿食物來聞聞看或碰碰嘴唇等等，反覆的探索和行為的示範可增加孩子對食物的接受度。



圖二、鼓勵孩子探索食物

(5) 改變食物的樣態

對於孩子挑偏食的食物，可以改變食物的外形、溫度、味道和質地等，以不同的樣態呈現。像是孩子不喜歡吃切片的蘋果，可是試著用蘋果丁、蘋果泥、蘋果果汁、蘋果牛奶等，或是冰冰的蘋果、烤過的蘋果來讓孩子重新接觸同一個食物。



圖三、改變食物的質地和外型

(6) 建立食物的橋樑

同時也能運用本來就接受食物作為橋樑，一旦某種食物是被孩子接受的，就可引進有相似顏色、口味或質地的食物，以此擴展孩子對於更多樣食物的接受度。例如：孩子喜歡脆脆的食物(如：蘋果)，他們可能較喜歡生菜等類似質地的食物而非軟爛的蔬菜。如果孩子比較喜歡甜的食物，也可在孩子不喜歡吃的蔬菜上加點甜甜的蜂蜜，改變蔬菜原本的口味，以提升孩子對於食物的接受度。

(7) 提供符合目前口腔動作能力的食物

給予孩子的食物需要符合到孩子當下的發展以及口腔動作能力，治療師可以評估選擇適合孩子的食物並給予家長建議。

(8) 讓孩子參與餐點的準備和計畫

讓孩子參與食物的烹煮、餐點的選擇或是食材採買可以擴展孩子對食物的興趣。帶孩子一起走進超市或菜市場並讓他們幫忙拿取一些食材，可以建立他們對於食物正向的經驗。在準備料理的過程中，也可給予孩子一些簡單的任務，像是清洗食材、幫忙拿食材、或把煮好的食材擺放在盤子內等等。研究顯示共同參與餐點準備的孩童對食物的接受度有明顯提升。

2. 行為管理介入(Behavioral Intervention)

(1) 區分責任

進行介入之前，要先區分父母與孩子各自的責任。作為父母，有責任控制要吃什麼食物、怎麼呈現食物、在哪裡呈現、何時呈現。而對孩子來說，孩子則有權去決定他是否要吃某樣食物以及吃多少，父母也需尊重孩子。因此，當孩子不願意吃的時候，父母不應該使用強迫的方式來讓孩子進食，但父母可以操弄環境或是進行用餐時間限制等等作為引導的方法。



父母

負責決定吃「什麼」食物
以及「如何」呈現



孩子

負責決定吃「什麼」食物
以及「如何」呈現

圖四、父母與孩童的責任區分

(2) 餵食情境安排

在餵食情境方面，家長或治療師可操弄特定因素來增加希望孩子做到的行為或是來減少問題行為。像是進行以下調整：

座位安排：讓孩子在固定在餐桌用餐可以讓他們了解餐桌是用餐的地方，而不是玩耍的。讓孩子舒服安全的坐在適合的座位上，可使用高腳椅、增高墊…等作為輔助，避免讓孩子在用餐時間四處遊走。

規律時間：養成規律的用餐時間，也讓孩子自行察覺飽足感和飢餓感的轉換。

減少分心物：父母可以在用餐時創造沒有分心物的情境，避免孩子在用餐時容易分心。用餐時不要讓孩子一邊用餐一邊玩3C產品或看電視。關掉電視並移除玩具及其他電子產品，讓孩子可以專注於餐桌上的食物。

(3) 鼓勵孩子和朋友一起用餐

同儕會影響孩子對於食物的攝取。讓孩子和一般不挑偏食的同儕一起用餐可能可以幫助孩子對於嘗試新食物更有動機。如果要準備食物給孩子以及孩子的朋友，可以試著加點新的食物在孩子原本就願意吃的食物當中。藉由觀察同儕享受新的食物，也可以鼓勵孩子願意嘗試這些新食物。

(4) 操弄飢餓感

當孩子感覺到餓的時候，自然會有想吃的動機。因此我們可以適當的操弄孩子的飢餓感。

規律時間：像是先前所提，建立規律的用餐時間，盡量不在餐與餐之間給予其他食物等，也讓孩子自行察覺飽足感和飢餓感的轉換。

減少補充性營養：當孩子正餐吃得少的時候，許多父母會擔心孩子肚子餓都沒有吃足夠的份量，所以給孩子在非用餐時間吃零食或是喝果汁、牛奶等，但這樣反而容易使孩子到下一個用餐時間時因為不覺得飢餓，造成正餐時間的進食意願再度減低。另外，零食和飲料的熱量通常較高，容易使孩子感到飽足。

允許孩子不想吃：如果孩子選擇不吃正餐，可允許他不吃，等待他三十分鐘（正常的用餐時間為30分鐘），時間若超過則可把食物收起來，直到下一餐用餐時間之前不給予孩子其他零食或果汁，讓孩子可以自然的體驗到餓的感覺，使孩子在下一餐時自然會想多吃一點。

(5) 行為改變策略

不要使用食物作為賄絡或懲罰的方式：使用不健康的食物來獎勵孩子容易導致孩子攝取過多熱量，並且因為不感到飢餓而不想吃其他健康食物。也要避免將食物作為負向行為的懲罰，以免使孩子將食物和不好的經驗連結，進而排斥食物。

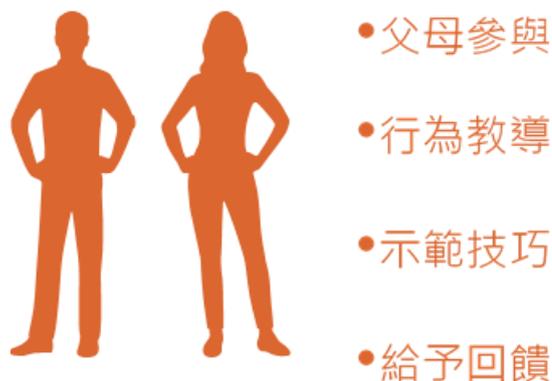
非食物增強：若要選擇增強物，建議使用非食物的增強來促進孩子對食物的接受度。可使用具體的口頭讚美（如：你今天有吃蘋果很棒喔！），或是使用貼紙、其他遊戲等來提升孩子的動機。

處理問題行為：如果孩子生氣的丟食物，應該要結束用餐。但只能當孩子冷靜的時候才可讓孩子離開座位。發現孩子快不想吃時，試著讓大人來結束用餐，可以對孩子說：「再吃兩口，就要收起來了」。如果孩子拒絕吃，讓他坐在位子上直到大部分的家人都吃完，或等到正常用餐時間三十分鐘過後即可讓孩子離開座位。

不要強迫孩子進食：當父母使用施壓的方式來迫使孩子接受食物時，反而會使孩子對食物更排斥並且吃的更少，並讓孩子對於“吃”產生負向經驗的連結。

(6) 父母增能

在處理挑偏食的問題時，父母的參與很重要。治療師可以透過直接的行為教導及技巧示範，或透過現場觀察及在家錄影的方式給予回饋，使父母把這些技巧落實在生活每天和孩子的用餐時間當中，效果便可大大提升。



圖五、幫助父母增能的策略說明

● 跨專業團隊共同介入

最後，孩子的挑偏食問題是複雜與多元的，除以上策略調整外，當有需求的時候，需要透過跨專業的方式進行介入，結合語言治療師、職能治療師、心理治療師以及營養師等專業一起共同合作。

語言治療師可透過治療來提升口腔的肌肉力量、運動範圍，並增進嘴唇、舌頭、臉頰和下顎的協調性來達到更有效率的進食，也可幫助孩童減少口腔敏感或是口腔對於嫌惡刺激的反應，進而減少進食相關的負向行為問題。必要時可透過改變食物質地或是液體的濃稠度，或改變餵食的器具像是奶嘴、奶瓶、杯子等容器來幫助進食。在進食的過程也可給予父母相關策略和建議等來幫助孩子建造正向愉快的進食經驗。

其他專業部分，職能治療師可進一步評估及治療有關感覺處理的問題與精細動作的問題，若有感覺處理的問題可使用感覺統合方法來降低感覺防禦，也可調整環境刺激和整合支持性的行為介入，來促進營養攝取並降低家庭用餐壓力。

除了增加可接受的食物外，營養諮詢也很關鍵。營養師可以評估孩子是否攝取足夠的營養，也可以和語言治療師、職能治療師及家長一起合作，找出替代性食物或替代性食物的準備策略，透過產生不同的食物質地、味道或溫度等感覺特質來提供適當的營養。持續進行營養評估也可了解對於問題介入的急迫性，同時也可以監控家長是否提供過少或過多的營養。另外，心理治療師可透過針對行為介入的策略來塑造孩童對於多種食物的接受度。

最後，在除此篇文章外，也提供適合給家長的衛教單及影片(嬰幼兒偏挑食的介入好方法)，希望能幫助家長可以更了解關於挑偏食的處置，也歡迎治療師們一起使用。

● 參考資料

- [1] 10 Tips for Parents of Picky Eaters. (n.d.). Retrieved from <https://healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/nutrition/Pages/Picky-Eaters.aspx>
- [2] 16 Helpful Tips for Picky Eaters - healthline.com. (n.d.). Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/tips-for-picky-eaters>
- [3] Horst, K. V. D., & Sleddens, E. F. C. (2017). Parenting styles, feeding styles and food-related parenting practices in relation to toddlers' eating styles: A cluster-analytic approach. Plos One, 12(5). doi: 10.1371/journal.pone.0178149
- [4] Komninou, S., & Lecturer in Infant and Child Public Health. (2019, September 11). Bribing kids to eat vegetables is not sustainable – here's what to do instead. Retrieved from <http://theconversation.com/bribing-kids-to-eat-vegetables-is-not-sustainable-heres-what-to-do-instead-71371>
- [5] Lam, J. (2015). Picky Eating in Children. Frontiers in Pediatrics, 3. doi: 10.3389/fped.2015.00041
- [6] Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. (2015, July 29). Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666315003438>
- [7] Ward, S. A., Bélanger, M. F., Donovan, D., & Carrier, N. (2016). Relationship between eating behaviors and physical activity of preschoolers and their peers: a systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 13(1). doi: 10.1186/s12966-016-0374-x

關於作者

現職	中山醫學大學附設醫院語言治療師
學歷	中山醫學大學語言治療與聽力學系語言治療組
經歷	澄清綜合醫院中港分院兒童發展中心語言治療師



編輯

發行單位：台灣聽力語言學會

發行人：葉文英

主編：曾尹霆

編輯顧問：曾進興

助理編輯：陳奕秀

網址：www.slh.org.tw

發行日期：2019.12.02

聽語學報：第八十八期

副主編：吳詠渝、陳孟好、席芸、
姚若綺、鄭秀蓮、王靖嵐、
李善祺、薛偉明

美術編輯：李善祺

給挑偏食孩童父母的小撇步

臨床上，經常有家長提到孩子有挑偏食的問題，對於某些種類食物會一律拒絕，使家長對於孩子的營養均衡非常擔心，甚至造成親子間的衝突，許多家長為此感到困擾。對於孩子的挑偏食問題，以下提供一些方法給家長參考：)

- * **建立規律用餐時間**，餐與餐之間除了水以外不要給予任何食物，包括果汁、牛奶、零食等都盡量避免。一餐的時間維持在 30 分鐘內，若時間到了孩子仍拒絕進食，則可將食物收走。到下一餐時，孩子有飢餓感時，自然可提升其進食意願。
- * **父母可允許和接受孩子不想吃東西，不要強迫孩子吃**。父母的責任是決定如何提供食物，而孩子則可以決定自己是否要吃以及吃多少。若強迫孩子進食或是因為孩子拒絕吃就懲罰他們，可能會使孩子開始討厭某些原本喜愛的食物。允許孩子不想吃，但到下一餐前不要給孩子其他食物，讓他在下一餐可以有飢餓感並增加進食的意願。
- * **固定用餐的地點**，孩子可坐在高腳椅上或使用增高墊在餐桌上用餐，避免讓孩子到處跑來跑去吃東西。
- * **吃給孩子看**，孩子透過觀察他人的飲食行為學習到關於食物的知識以及食物的喜好選擇。當周遭的人一起吃同一個食物的時候，孩童對於食物的接受度也比較高。
- * **鼓勵孩子自主進食**，手指食物非常適合剛開始學著吃固體食物的孩子，可將食物切成適當好咀嚼的大小讓他們能自己拿著進食，而確保食物的大小也可以避免孩子有嗆到的風險。也可鼓勵孩子自己使用餐具，等用餐結束後再一次清理桌面及孩子的臉。
- * **讓孩子參與食物的準備**。可讓孩子幫忙拿取食材，或幫忙攪拌、過篩等，讓孩子參與一些簡單的料理過程，能使孩子在共同準備的過程中，發展出對食物的興趣。也可和孩子一起做些簡單的料理來讓孩子對食物感興趣。
- * **使用適當的獎勵**，避免使用點心零食等作為獎勵，可以使用具體的口頭讚美像是“我喜歡你把青菜吃完”、“你把紅蘿蔔放到嘴巴裡了”。或是使用貼紙、其他遊戲等非食物的增強來提升孩子進食的動機。

- * **移除分心物**,不要讓分心物干擾孩子進食,避免在用餐時觀看電視或使用手機。
- * **營造正向的用餐氣氛**,如果孩子拒絕某些食物,避免在用餐中引發衝突。
- * **重複再重複**,當孩子只是拒絕某種食物一兩次,不要氣餒。持續以小的份量提供新的食物和那些孩子之前不愛的食物。有的孩子需要嘗試超過 15 次以上才會接受一樣新的食物。規律的用餐時間和零食的限制也可幫助確保孩子在用餐時間看到新的食物時是飢餓的。
- * **改變**,對於孩子挑偏食的食物,可以改變食物的外形、溫度、味道和質地等,以不同的樣態呈現。像是孩子不喜歡吃切片的蘋果,可以試著用蘋果丁、蘋果泥、蘋果果汁、蘋果牛奶等,或是冰冰的蘋果、烤過的蘋果來讓孩子重新接觸同一個食物。
- * **讓食物好玩有趣**,外型吸睛的、有創意的食物通常會使孩子特別願意去嘗試。而讓孩子摸摸看、聞聞看食物,或是玩食物等,都有助於增加孩子對食物的接受度。也可讓孩子參與食物的準備過程,提升孩子對食物的動機。
- * **讓孩子多接觸新的食物**,提供多樣化的選擇,特別是水果和蔬菜,以及包括較高蛋白的食物像是肉或魚。幫助孩子探索新的口味以及不同食物的質地。除了吃到口中之外,也可鼓勵孩子用手摸摸看、玩食物,或是自己拿食物來聞聞看或碰碰嘴唇等等,反覆的探索和行為的示範可增加孩子對食物的接受度。



貼心小提醒：耐心、時間、重複是成功改善孩子挑偏食問題的關鍵！

在處理孩子挑偏食的行為時，記得要保持冷靜以及嘗試上述經由實證的方法。藉由正確的方式，你的孩子將會隨著時間越來越接受各種不同類型的食物。

(註：此文章指的挑偏食問題與一般有感覺問題的孩童或自閉症光譜因感覺處理問題引起的挑偏食問題不同。)

陳品儒 語言治療師 製

另可參考youtube衛教影片
挑偏食介入的好方法
<https://www.youtube.com/watch?v=IVfQ27wB3Nc>

