



親愛的家長：

您好！我是來自香港基督教服務處的

駐校社工 鄧佩賢姑娘

為讓家長認識學校社會工作服務，

現派發有關資訊：



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICES

童話—學前單位社會工作服務隊
第2期
家長通訊

餐桌拉鋸戰？ 拆解孩子偏食的祕密

親愛的家長，孩子在餐桌上總是展現出「不愛」的場景，是否讓您感到心力交瘁？面對孩子的偏食時，又擔心他們營養不足，原來孩子出現「偏食現象」，大多是由於他們的「讓我們從孩子特性，拆解背後可能的原因吧！」

自我保護 孩子偏食的食物種類太少，對「沒見過」的食物天生有恐懼感，吃不到他偏食的食物。

味覺較敏感 有特殊大人覺得難吃的肉菜，孩子可能覺得太苦太酸，因而抗拒。

自主權 兩三歲的孩子開始建立自我意識，有時拒絕吃媽媽煮獨立的食物。

情緒敏感 喝奶時，零食過多，以致沒有胃口嘗試其他食物。

「食物小勇士」闖關遊戲

孩子偏食的食物種類太少，對「沒見過」的食物天生有恐懼感，吃不到他偏食的食物。

作為家長，可以如何協助孩子建立對食物的好感？要把挑戰化為親子遊戲，讓孩子在遊戲中接觸新食物，漸漸把對食物的「抗拒」轉為「好奇」吧！

遊戲規則：

- 將食物切成小份，作為「關卡挑戰」。
- 準備「戰士貼紙集點卡」，每完成一關就貼上一張貼紙，以作肯定和鼓勵。

遊戲過程：

- 第一關：看
- 第二關：摸
- 第三關：聞
- 第四關：嘗

觀察食物的顏色和形狀，建立熟悉感，降低恐懼。

用手感受食物的軟硬與異聞，吃個幾口，減少人口內的抗拒。

讓孩子決定「那一口」或「咬一小口」，有選擇權了，將遊戲轉為主動嘗試，即使最終沒吃下，但願意嘗試就值得肯定！下次再接再厲。

中醫專欄

從中醫學角度來看，孩子偏食一般是由脾胃出現了問題，常見有三種類型：脾胃不和、脾胃虛弱及脾胃虛寒。中醫治法與西醫有別，家長們對孩子偏食的問題，可以參考以下較簡單的方法：

推拿按摩手法

1. 摩腹 因孩子脾胃弱可以常摩腹，摩腹時，5分鐘，在孩子腹臍部順時針打圈按摩5-10分鐘，以達健脾和胃及增進食慾的效果。

2. 捏脊 雙手拇指與食指作物性手勢，由尾椎部捏至頸部，順脊而下向上方向，沿脊脊柱高骨按摩，向上推拿，有舒筋活絡，以達健脾開胃及行氣活血。

飲食調理

1. 飲食定時定量 **2. 飲食定時而均勻**

3. 減少零食 **4. 食物種類及顏色多樣化** **5. 進食後保持愉快融洽的心情說話**

食療

吃一些健脾開胃及易消化的食物包括：
山藥、小米、南瓜、紅棗及蓮子等；五臟乃屬脾火及土味，肉類則助陽及助火，肉類包括雞、鴨、魚、肉、豬、牛、羊肉等。

藥膳： 山藥、小米、南瓜、紅棗、蓮子、肉類、雞、鴨、魚、肉、豬、牛、羊肉等。

辦事處及聯絡方法

<p>康怡、學前單位社會工作服務隊 (沙田中心)</p> <p>3613 8830</p> <p>3565 1213</p> <p>sswppisp@hcs.org</p> <p>香港九龍長沙灣彌敦道</p> <p>中國城對面大豐樓502室</p>	<p>康怡、學前單位社會工作服務隊 (沙田中心)</p> <p>3468 7797</p> <p>3793 4154</p> <p>sswppitym@hcs.org</p> <p>香港九龍長沙灣彌敦道</p> <p>中國城對面大豐樓502室</p>	<p>康怡、學前單位社會工作服務隊 (沙田中心)</p> <p>3613 2177</p> <p>3565 0023</p> <p>sswppitkw@hcs.org</p> <p>香港新界荃灣荃灣街223號</p> <p>荃灣新街第一座1111、1122室</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

家長通訊

如家長在育兒、管教或家庭關係方面有任何疑問，歡迎隨時與我聯絡

祝
生活愉快

駐校社工
鄧佩賢姑娘

逢星期二、四駐校

辦公時間：8:30am - 5:15pm

聯絡電話：2770 0661 (學校)

3468 7797/ 4611 0391 (機構)





親愛的家長，孩子在餐桌上總是搖頭說「不要」的場景，是否讓您感到心力交瘁？面對孩子的偏食時，又擔心他們營養不足。原來孩子出現「揀飲擇食」，大多是暫時性的。讓我們從孩子特性，拆解背後可能的原因吧！

1 自我保護

孩子接觸到的食物種類太少，對「沒見過」的食物天生有恐懼感，怕吃到危險的食物。

2 味蕾較敏感

有時候大人覺得剛好的肉菜，孩子可能覺得太苦太硬，因而抗拒。

3 自主權

兩三歲的孩子開始建立自我意識，有時候拒絕進食是獨立的表現。

4 攝取過量

喝奶過量、零食過多，以致沒有胃口嘗試其他食物。

「食物小勇士」闖關遊戲

作為家長，可以如何協助孩子建立對食物的好感？來把挑戰化為親子遊戲，讓孩子在感官玩樂中接觸新食物，漸漸把對食物的「抗拒」轉為「好奇」吧！

事前準備：

- 將食物分成小份，作為「關卡挑戰」。
- 準備「戰士貼紙集點卡」，每完成一關就給予一張貼紙，以作肯定和鼓勵。

遊戲開始：

第一關 看



觀察食物的顏色與形狀，建立熟悉感，降低恐懼。

第二關 摸



用手感受食物的軟硬與質地，從適應觸感，減少入口的突兀。

第三關 聞



嗅聞並描述氣味，協助連結氣味記憶，預習味道。

最終關 嘗



讓孩子決定「舔一口」或「咬一小口」。有選擇權下，將被迫轉為主動嘗試。即使最終沒吃下，但願意探索就值得肯定！下次再接再厲。

中醫專欄

從中醫學角度來看，孩子偏食一般都是脾胃出現了問題，常見有三種證型：脾胃不和、脾胃氣虛及脾胃陰虛。中醫治療及針灸都是有效的治療方法，這兩方面都應該直接諮詢中醫師。家長們若想自己直接幫助孩子處理偏食的問題，可以參考以下較簡單的三種方法：



《心晴慈善協會》

盧慶盈 註冊中醫師

推拿按摩手法

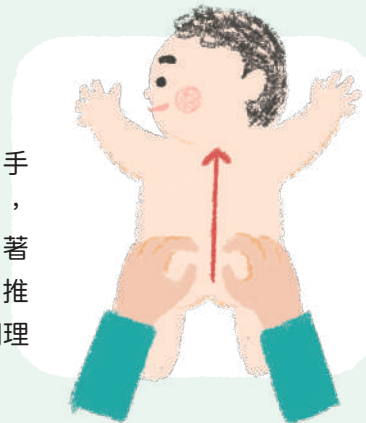
1 摩腹

因應孩子的體型可以用手掌掌面或將2-5指並攏，在孩子腹部做順時針打圈按摩5-10分鐘，以達致健脾和胃及理氣消食的效果。



2 捏脊

雙手拇指和食指作捏物狀手勢，由尾骶部捏至頸枕部，順著由下而上的方向，沿著脊柱兩旁捏拿皮膚，向上推進，可捏3-5遍，以達致調理脾胃及行氣活血。



飲食調理

1 飲食定時定量

2 營養足夠而均衡

3 減少零食

4 食物種類，味道及顏色多樣化

5 進食時保持氣氛融洽，心情愉快

食療

吃一些能健脾益氣及易消化的食物包括：山藥，小米，南瓜，紅棗及蓮子等；五穀方面有大米及玉米等；肉類包括雞肉及魚肉；水果包括蘋果及木瓜等。

蓮子



大米



玉米



山藥

小米



南瓜



紅棗



魚肉



木瓜



雞肉



蘋果

辦事處及聯絡方法

童弦 - 學前單位社會工作服務隊
(深水埗)

☎ 3611 8830

☎ 3565 1213

✉ sswppissp@hkcs.org

📍 香港九龍長沙灣道650號
中國船舶大廈9樓05室

童弦 - 學前單位社會工作服務隊
(油尖旺)

☎ 3468 7797

☎ 3793 4154

✉ sswppiym@hkcs.org

📍 尖沙咀柯甸道81號
香港商專大廈5A及5B室

童弦 - 學前單位社會工作服務隊
(荃灣及葵青)

☎ 3611 2177

☎ 3565 0023

✉ sswppitwkw@hkcs.org

📍 香港新界葵芳興芳路223號
新都會廣場一座21樓2111-12室

本單張資訊內容僅供參考，如有健康疑問請諮詢專業醫護人員。