



啟動 4至18個月BB 專心進食 Mode

媽媽常常擔心寶寶吃不飽，一到進食時間，便立即殷勤地準備食物。專家直言，這樣的照顧方式可能會令寶寶討厭進食，需要及早改善。

寶寶3個月大左右懂得東張西望；約9個月大便開始懂得站起來；11個月大的時候，他們更會整天扶着家具四處走動，使不少父母大呻餵寶寶進食越感困難。其實，只要媽媽從小培養寶寶進食的興趣，以及令他們與食物建立親密的關係，便能夠免除這個煩惱。

勿強迫進食

當寶寶開始東張西望，而且對世界充滿好奇，有機會只顧着玩耍及探索，甚或不太肚餓而忘記進食。如果真是這樣的話，媽媽應先讓他們玩一會兒，待其肚餓時才餵食。一般而言，寶寶在平日進食後約30分鐘，便會感到肚餓。

如果媽媽過份強迫寶寶進食，可能會令他們抗拒食物，導致營養不良，甚至厭食。試想想，即使自己多喜歡吃一種食物，如果在不餓時，被人不停強迫進食，也會使你對進食產生嫌惡感，甚至對媽媽或照顧者反感。

而這個階段的寶寶已有足夠力氣拿起膠奶瓶，媽媽應讓他們自己拿着，享受進食的過程。同時，這也是給寶寶灌輸一個正確的觀念，就是按自己的能力做事。

4個月

喜好有遺傳

當寶寶4個月大時，味蕾已得以發展；直至9個月大時，他們更可能會因嗅到成人所吃食物的味道，而不吃自己的食物。要知道寶寶對食物的偏好，父母應該從自己喜歡吃的食物入手，因為寶寶擁有自己與父母合二為一的基因，所以他們的口味偏好，大多與父母相似。

9個月

探索食物質感

寶寶開始能夠自己坐着，媽媽應該讓他們自己探索食物的質感，如伸手拿食物等。由於寶寶的手眼協調能力仍在發展階段，可能會弄髒身體、臉及四周，但這是其探索食物的一個必經過程，不要刻意制止。

專家建議，父母可將食物放在盆內或平底碗內，讓寶寶自己伸手拿取食物，如蘋果、西瓜等，並放入口中。即使他們尚未生出乳齒，也可以用牙肉慢慢地「咀嚼」固體食物，更可嘗試運用不同的方法進食。

父母要謹記於寶寶進食的時候，盡可讓他們每次都在同一個地方，令其意識到在這個地方，他們就要專心進食。同時，要避免寶寶不能專心進食，或分心做其他事情，如看電視等。不過父母可以選擇播放一些自己及寶寶喜歡的音樂，增加當中的樂趣，令他們建立與食物的關係。

6個月



訓練漸進式進食

為了培養寶寶與食物的關係，以及進食的動機，即使寶寶喃喃地說肚餓，父母也不要急於讓他們進食。相反，應該先讓寶寶等待一會兒，才讓他們進食，亦不要直接放在其手上或面前；應該放在一個有少許距離的地方，要他們自己伸手才能拿到食物的位置。

這個訓練宜循序漸進，可先安排在下午茶時段進行，並給予寶寶一些容易拿到和吃到的食物。情況許可的話，可在正餐嘗試，其後更可把難度提高，例如以一個透明碗蓋着準備好的食物，讓寶寶自行拿開蓋子，再取出食物進食。

10
個月

戒用電子產品

時下不少寶寶都愛玩電子產品，有部份更會為多玩一會兒，而不願進食。如果他們出現這個情況，必須盡快令其戒除此陋習。父母可以給他們一部沒有電的電子產品，讓其和平日一樣地按鍵及撥動畫面，當他們發現不論怎樣操作，也不能使電子產品運作就會放棄，繼而專心進食。

如果寶寶非常聰明，知道電子產品是因為沒有電才不能運作，更因此而大發脾氣；父母千萬不要半途而廢，因為只要堅持4天左右，他們就能夠戒掉這個陋習。

12
個月

培養飲食習慣

寶寶開始懂得扶着家具四處走動，如果父母從小培養出其良好的飲食習慣，他們在吃飯的時間，自然會乖乖進食。

如果寶寶在吃飯時，離開進食的位置玩耍，父母可以先叫他們把食物放進盤中，以待清理，或直接叫他們把食物放回廚房。當寶寶玩耍後，想再進食時，父母可對他們說：「你走去玩，已經過了進食的時間，沒有食物了。」雖然寶寶可能在這餐吃不飽，但這樣會令他們知道吃飯時，就要專心吃飯。

11
個月

齊下廚專心進食

父母可與寶寶一起烹調簡單的食物，從而令他們愛上食物，更專心地進食。家中的教育固然重要，但父母也可透過家長教育班，學習不同的育兒方式；而寶寶除了在playgroup課堂上訓練大小肌肉外，更能在幼兒園安排的規律時間表，學會專注地完成吃飯。

18
個月
以上



爸媽應該培養我們進食的樂趣，如讓我們學習自己使用不同的餐具進食。剛開始時，爸媽餵食仍佔大部份的時間，只讓我們初作嘗試，當我們習慣使用某餐具後，便可自行進食。

使用不同的餐具，能提升寶寶對進食的興趣。

專家溫馨提示

不少家庭也是雙職父母，寶寶日間全交由其他人代為照顧。專家建議，父母可填寫「成長任務表」，讓其他照顧者知道寶寶的學習進度，並多加練習；而照顧者亦可填寫表格，令父母了解寶寶的成長狀況。

父母應多讓寶寶親身接觸食物，增加進食的樂趣。☑

