

「我的兒子吃得少，會太瘦嗎？」



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/healthy-asian-boy-about-4-year-1818664961>

撰文：家營營養中心創辦人
資深營養師 吳耀芬

有很多家長也會帶小朋友來見我，便跟我說：「我的兒子是不是很瘦？」、「他的骨頭已經很明顯了」或「你看看，他的肋骨都可以看得出來了，手臂還很幼呢！」其實很多家長也覺得自己的小朋友偏瘦，但事實上，這些個案是不是真的偏瘦呢？

其實是屬於偏瘦與否，就要看看生長圖了，如果小朋友是在生長線以下的，才算是不及格。如果小朋友偏瘦，其實也不用太擔心健康的問題。因為有些家長可能便會說：「不是啊！他隔壁的同學每一頓飯也能吃整碗飯呢，也吃了很多肉；相比我的兒子，每頓飯都只吃幾口飯，真的吃太少了！我要想辦法追到隔壁的同學吃飯的分量，那麼他才有足夠的營養！」



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-girl-picky-eater-turning-head-2141082385>

很多家長也有一個比較的心態，我相信每個人的需要其實也不同。有一些小朋友可能真的比較高大，但有些小朋友可能受遺傳影響，相對上比較矮細、骨架小一點，他的需要當然也不會一樣的，所以家長也不需要太擔心。

我相信有一件事可以做的，便是在家裡吃飯時保持開心愉快的情緒，不要看著他是否每一口飯也有吃、有沒有「含飯」或是吃完整碗飯，因為不停強迫他，只會令小朋友在吃飯的時候也增添了壓力。如果我們希望他在吃飯的時候多吃一點，其實也很簡單，只要準備分量比較少的飯放在碗裡，讓他吃完了，再讓他添飯，令他有一種成功感，也有助他增加食慾。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/baby-girl-eating-mashed-avocado-h>

[ome-1039260505](#)

另外，飯菜當然不能太單調。有一些家長表示，曾經因應小朋友的口味而只常煮他喜歡的食物，希望他能多吃一點，可惜效果不太好。因為就算是喜歡的食物，也會感到很悶、很厭倦，所以便不吃了，結果得了反效果。所以家長也要多想一些色彩繽紛或是味道不同的菜式，令小朋友感到有新意思，就不會令他們覺得悶而減少食量了。