

孩子挑食可能不是任性

假如你的孩子對食物極為挑剔，只願意吃少數幾種食物，拒絕嘗試新菜式，甚至寧願捱餓也不願吃某種食物，他未必是任性或挑食，而是可能患上「迴避性／限制性食物攝入障礙」（下稱 ARFID）飲食障礙。



甚麼是 ARFID？

ARFID 是一種飲食失調症，患者可接受的食物種類極為有限，但並非因為刻意節食或追求瘦身。目前醫學界對此病的成因仍未有定論，不過很多專家認為這是兒童的先天特質、基因以及外在誘發事件共同作用的結果。患者會對食物的味道、氣味、質地、溫度或顏色過度敏感，或對進食缺乏興趣，亦可能對進食抱有不合理的焦慮或恐懼。這些情況若長期持續，容易導致營養不良、體重過輕及發育遲緩。



ARFID 與一般挑食的分別

根據加拿大 Holland Bloorview 兒童復健醫院的臨床資料顯示，ARFID 與一般挑食不同。一般挑食的孩子雖然對食物有喜惡，但通常仍能進食至少三十種不同的食物，對飲食偏好會隨着成長或接觸新食物逐漸改善，亦會因為飢餓而接受不喜歡的食物；相反，患有 ARFID 的兒童可接受的食物種類可能少於十種，他們對食物的偏好不會自然而然地好轉，即使在飢餓或缺乏選擇的情況下，他們亦不會屈服。

ARFID 常見於年紀較小的兒童，當中以男孩子居多；患有自閉症、專注力不足／過度活躍症或焦慮症的孩子，會更容易患上 ARFID。患者除了對進食提不起興趣，甚少感到飢餓外，亦會因過去進食時的不愉快經驗，如窒息、嘔吐或胃食道逆流等經驗而產生焦慮與恐懼，進而抗拒進食。長此下來，孩子可能出現營養不良或體重過輕，影響發育；同時，進食困難也可能增加用餐時的壓力，使親子關係變得緊張。



家長可以怎麼做？

由於 ARFID 在本港仍屬較新的病症，如果家長懷疑孩子患上此病，或有嚴重的進食困難，可先向兒科醫生或營養師諮詢，或是向坊間一些專門支援飲食失調的團體，例如「香港進食失調康復會」等相關機構尋求意見與協助。

針對孩子對食物產生的恐懼與其他情緒反應，家長可採取以下對策：一、營造正向用餐氣氛，避免責罵或強迫孩子進食，讓他們在輕鬆的環境下慢慢適應；二、陪伴孩子一同探索他們願意進食的食物。若孩子拒絕進食某種顏色或形狀的早餐麥片，可以一起尋找一款他們接受的，或嘗試加入孩子喜歡的水果或零食，多管齊下盡量幫助他們達至均衡飲食；三、家長可以身作則，嘗試不同的新食物，鼓勵孩子模仿；四、若孩子對進食出現明顯焦慮或恐懼，應尋求臨床心理學家或治療師協助，透過專業心理治療，紓緩他們對進食的焦慮。最重要的是，家長要保持耐心，以信任與關懷的態度，協助孩子重新建立對食物的安全感，讓他們能夠享受進食的樂趣。

摘錄自：黃巴士

<https://www.yellowbus.com.hk/> 2025 年 11 月 26 日

