

# 饮食教育， 从家里开始

越来越多的孩子不只偏食，还很娇贵地要大家配合他们的饮食习惯……

前阵子去香港，路上跑的大巴士、小公车都贴着同一家减肥咨询顾问公司的广告，想来是爱美的心理又要再度被开发出新的市场了。看到强势推销的减肥广告，心里觉得很感叹，前一阵子，新闻还在报导，年轻人为了身材窈窕竟以插鼻胃管的方法来求瘦。而我也曾亲眼看过，为了减肥，整天只吃肉不吃其他食物的少女。

我觉得社会为了商业利益已不再对后生晚辈持善良疼爱之心了，连父母也忽略了该扎实教育的基本常识。失去培养未来栋梁之心的结果是，各种产品开始对孩子动脑筋，我们把每一代年轻人最重视的外表，当成无限的商机，从体重、化妆、整型，一层层剥削金钱的同时，也扭曲了正常健康的生活观念。

在世代传承的意义上，“孩子”是整个社会的资产而不是市场；我们不该忘记，当社会风气共同教育“一个”孩子的时候，解决的可不是“谁家”的问题。每一个孩子日后都要转变为面对社会的助力或难题，他们所接受的价值观，攸关着未来的生活质量。因此，父母如果愿意从自己的家庭做起，把正确的观念与习惯传给孩子，就等于直接改善了社会的风气。

## 偏食的困扰

我每个月都会跟许多孩子一起操作厨事、学习生活，发现越来越多的孩子不只偏食，还很娇贵地要大家配合他们的饮食习惯，这种要求不只为团体带来困扰，更糟的是，孩子在融入与他人生活的同时，自己觉得不快乐。

为了解这些问题，我做了几次实验。比如说，给某一班的孩子喝一杯现榨的果汁，但榨时没让他们看到我用了哪些材料。这杯果汁有：苹果、大黄瓜、红萝卜、菠萝，榨出的果汁装在高脚杯中，端到桌前给他们。孩子一见就喜爱，一口气喝完后，12个孩子同声赞道：“好好喝！还可以再来一杯吗？”

有趣的是，我也让另一班的孩子喝同样的果汁，但这次让孩子自己操作榨取的过程。有些孩子一看到红萝卜、大黄瓜就开始皱起小眉头，12个当中有2个连喝都不肯喝，只有3个说好喝，其他人有点勉强，最后还是喝完了。在另一班那种一仰而尽、再来一杯的享受，却是一个也没见到。

## 调整饮食习惯

饮食不是口舌味觉的感受，而是不同感官的综合经验。同样的食材如果有好的经验媒介，我们就有更大的可能会记得它的滋味并喜欢这份感受。因此，要孩子日后不走上饮食的偏差之路，最好的方法就是：从家庭的日常饮食习惯建立正确的观念与良好的经验。

正确的饮食不只是知识的问题，更是倚靠行动把知识活用于生活的掌握；如果家长能帮助孩子从小注意以下的几个观念，相信日后他们就不会受商业浪潮的剥削，过一种更有主见的生活。

- 一、三餐之外少吃零食的习惯。
- 二、了解自己所吃的代表何种营养的摄取。
- 三、建立平衡的营养观与卫生的饮食习惯。
- 四、常常能主动想起并感谢自己有食物可吃。