

如何挑選適合孩子的餐具

兒童發展專家 王宏哲

何時可以讓孩子拿餐具？

兒童餵食與營養一直是各方關注的話題，從兒童發展的角度來看，其實孩子約莫六個月左右就開始對大人的食物與餐具產生興趣。在孩子發展出手部精細動作等操作能力之前，讓孩子用手抓取食物放入嘴巴，對孩子的視覺與動作整合有很大的幫助。協調上肢各個關節，做出自己進食的動作會培養對食物的認知，並且建立進食的成就感。家長應提高給孩子機會體驗這些經驗。

“孩子自己吃飯只會弄得亂七八糟”是很多家長一開始的觀察，提早讓孩子獨立吃的想法也會因為這樣而卻步！其實，拿餐具要拿的好是需要經由不斷的練習才能使得大腦的控制連結漸趨成熟，而家長也要有孩子會將桌子弄的有點髒亂的準備。孩子大約四-五個月大就可以練習用雙手幫忙扶著奶瓶；大約一歲起可以在餵食孩子時協助孩子練習自己拿湯匙舀碗中的食物，此時可提醒或教導孩子湯匙的正確用法，讓孩子覺得把湯匙裡的東西放到嘴裡是一件有趣的事，但不需要孩子的準確性。隨著時間更換不同大小的湯匙面，三歲至三歲半左右孩子會發展出複雜的轉動技巧去操作容易操作的物體，此時孩子對湯匙的使用會趨於成熟，可逐漸開始替換湯匙握把，讓孩子在進入學齡前，學會使用一般湯匙，加速融入團體生活。孩子大約三歲半即發展出以三隻手指頭握筆的能力，家長可孩子透過拿筆塗鴉、仿畫等經驗讓孩子熟習拿筆。大約七歲左右，可開始讓孩子練習使用筷子，此時仍以湯匙叉子為主，可在用餐時給予孩子筷子，讓孩子嘗試使用筷子用餐，若無法成功夾起，家長應耐心教導、陪伴並且給予鼓勵、協助，告知仍可用湯匙完成用餐，筷子的使用多練習即可，無須有壓力，讓孩子保有嘗試使用筷子的好奇心。

孩子的餐具如何選擇？

其實在孩子學習使用餐具的初期，所需餐具其實不需太過複雜。加粗把柄的湯匙、防滑碗以及高度適中的餐椅即可讓孩子參與融入家庭的用餐時刻。在選擇湯匙時，防滑加粗及不銹鋼材質為佳；未長牙與牙齒較少的嬰幼兒則可選用矽膠等軟性材質，避免傷害孩子的牙齦。湯匙面的大小需隨著孩子的成長更換，並注意湯匙面的深度不宜過深，以免增加進食難度，影響孩子對湯匙使用的喜好，但獨立進食的孩子要逐漸選擇較有深度的湯匙！碗的選擇：當孩子開始練習以手抓取食物進食時，可選擇材質安全的餐盤把食物分隔開，以利孩子選擇與拿取。若孩子已開

始練習使用湯匙進食，則可選擇底部有吸盤或防滑的碗，防止傾倒。兒童餐椅部分依體型選擇大小座深適合，安全不易傾倒為佳。提供孩子合適的餐椅，不但可以培養孩子獨立進食的能力，更能讓孩子透過吃飯這件事獲得成就感，進一步累積對自己的正向價值與自我肯定。餐椅的選擇以高度可調式的成長型餐椅、易清洗材質、並注意餐椅有無夾傷孩子的可能，底面積大、重心低者較為安全，不過孩子愈大，也愈喜歡跟大人同一高度吃飯喔！

若孩子已有排斥自行進食的狀況，則建議帶孩子去挑選喜歡的餐具，讓孩子重新喜歡自己吃飯這件事；在部份情況下，也可使用叉子加以輔助，因為叉起的食物較不容易掉落，故成功機率較高，但家長需注意叉子的材質與長度，建議以矽膠等軟性材質為佳。在孩子開始練習使用餐具的初期，建議在碗中放稍具黏稠性的食物，例如：優格、馬鈴薯泥…等等，讓孩子多一些成功舀起碗中食物的經驗，給予多一點的正面回饋。

觀察及評估孩子的精細動作發展，適時的給予適當的進食工具，給予足夠的動作經驗與適當的正向回饋，引導孩子表現合適的餐桌禮儀，以及均衡的營養都將讓孩子發展進一步的社會化過程，準備適應未來的幼兒園團體生活。

以上摘自台北市政府托育資訊服務網

http://kidstp.npo.org.tw/knowledge_content.asp?id=217&knowledge=1