

P218-340

類別：佳作

字數：10951

主題：改善幼兒偏食習慣

研究者：朱美宮、劉雅琪、陳欣萃

摘要

在幼稚園的學習階段，用餐的時間應該是快快樂樂的渡過，班上卻出現一位非常挑食的孩子，所有的水果類中只吃『香蕉』，能接受的食物種類非常有限，所以用餐時段成了彼此的夢靨，我藉由以個案研究的方式，了解個案對於偏食的原因，在實施的過程中，透過觀察、紀錄、訪問、反省的方式，包括班級經營策略，找出因應的策略進而執行，希望能提高個案對於飲食的接受度，過程中發現個案慢慢的改變對飲食的接受度，不偏食的態度也間接的也影響了班級上的其他幼兒，實施效果結果顯著，是一個相當成功的個案。

關鍵字：偏食習慣、班級經營

第一章 緒論

第一節 研究動機

猶記得剛開學，一群懵懵懂懂的新生開始進入幼稚園上課，這群孩子除上課外，學校會替孩子準備一整天的餐點，如早餐、午餐和下午的點心，孩子個個都是歡歡喜喜的拿出餐碗來盛飯，但班上卻出現了一位孩子，只要一遇到用餐時間就會開始哭鬧起來，總是說：『老師我只要吃白飯加上湯汁就可以了』，『老師我不想吃水果』，『老師我不想要吃肉』，『老師我不喜歡豆類』，最後我們發現他只喜歡吃白飯淋上湯汁，而水果種類呢？只有吃一種『香蕉』。所以每當用點心的時候，則會看到他站在餐桌前皺著眉頭…『嗯...，老師...我可不可以不要吃？』，這場戲每天準時在用餐時間上映，看到他什麼都不愛吃，一來很擔心他的營養不夠均衡，二來讓我好奇的是，是什麼原因讓這孩子如此的偏食，是先天還是後天造成的因素。

這位孩子，我們發現他是一位非常特別的個案，再經過一段時間的觀察和與家長的溝通後發現造成的原因，經過策略輔導和班級經營策後，漸漸的改變了這孩子對食物種類的偏見，讓我們發現在後天人為因素操控下，是可以改變孩子對食物的接受度，希望能透過這次對孩子深入的觀察和教學策略，讓孩子對食物有正確的認識。

這次研究的目的是了解個案對於嚴重偏食的原因，分析個案的家庭背景和人格特質，就以解決個案的困難並協助改善其飲食問題，以協助個案對於飲食上的適應困難。

第二章文獻探討

一、偏食的定義與原因

所謂的偏食，就是對食物有強烈的喜愛與厭惡，同時有顯著的偏好飲食行爲。爲什麼會有偏食的情況？幼兒自兩三歲起，對食物的味道、形狀、色彩、溫度、觸覺等，開始會表現出喜好與厭惡的感覺。幼兒的模仿力強，因此若學習對象中有偏食的現象時，往往幼兒亦會表現出偏食的情況。而不愉快的進食經驗，例如被魚刺哽到、被熱湯燙到，也會造成幼兒拒吃或害怕的心理。

二、幼兒偏食的原因：

市面上與幼兒偏食的相關的書籍眾多，作者經過整理後列出下列各點作爲參考：

(一) 想吃什麼就給什麼：對孩子的飲食要求，總是有求必應，從而使孩子的口味越來越高，專挑自己喜歡的好吃東西吃。

(二) 失敗的學習經驗：每一個人對於食物的口味都有不同喜好，幼兒也不例外，幼兒偏食有時是因爲孩子對此食物的第一次經驗不好，如：食物顏色很難看、味道怪怪的，造成他不吃這個食物，或者是父母動不動就說：「不想吃、沒胃口」，聽在孩子的耳中便模仿父母了。不愉快的進食經驗，例如被魚刺哽到、被熱湯燙到也會造成小朋友拒吃或害怕的心理。

(三) 父母的偏食：想要讓孩子「心服口服」不要偏食，父母親一定得以身作則，有的父母本身有偏食習慣，在飲食上挑三揀四，或自己儘吃些沒營養的垃圾食物，或不喜歡喝水，動不動就喝市售高糖飲料，甚至在孩子面前說這不好吃，那不好吃，常在孩子面前批評食物的好壞，這就可能影響小孩子學大人的樣，那就真的是「教壞小孩大小」，做了最不好的示範！

(四) 零食不離口：五花八門的零食對孩子極具誘惑力，如果養成常吃零食的習慣，會導致胃腸道消化液不停分泌，食慾下降。

(伍) 父母“包辦”餵食：孩子1歲左右時，父母就應該培養他自己動手吃飯的習慣，但有的孩子四五歲了，大人還堅持餵他，以至影響孩子對吃飯的興趣。
邊看電視邊吃飯：這是許多孩子的“通病”，電視中精彩的畫面分散了孩子的食慾，而且正餐時未吃飽，孩子易靠零食來補充。

(六) 未把握飲食時間：孩子剛睡醒，或剛做完遊戲，就讓孩子吃飯，準備工作不充分，消化液分泌不足，會影響孩子消化功能，容易造成偏食。

(七) 食物單調：年輕父母的小家庭習慣常做一種飯菜，或者孩子愛吃什麼，就總給孩子吃什麼，吃膩了，偏食也就形成了。

(八) 烹調不可口：儘管買了許多好東西，但父母烹飪技術不好，做得沒有滋味或缺乏變化，孩子不愛吃，不感興趣。

(九) 餐桌氣氛不良：父母關係不和，常在餐桌上爭執，孩子吃飯時會精神緊張，導致沒有食慾，也會誘發偏食。

(十) 引人注意：小孩子偏食的原因，或許是想引起父母、長輩或照顧者的注意

(十一) 有時候小朋友的偏食，是爲了引起師長的關懷，小朋友最喜歡來這套了！
因此午餐時刻與小朋友一起進食，分享食物的好處與美味，是一個解決的方法。

三、改進偏食的方法：

(一) 飲食製作要多變化，做各種變通，如化有形爲無形；改變烹調方式，以提高幼兒進食的興趣。

(二) 找出學童喜歡的，可以接受的方式；例如在家中，與幼兒一起參與食物製作，增加成就感，藉著觸覺，了解與接近食物。

(三) 改變食物的特殊氣味。

(四) 廣泛地給予任何種類食物。

(伍) 善用食物顏色搭配，以促進食慾。

- (六) 注意幼兒的嗜好和食慾，對於幼兒不喜歡的食物或烹調方法，可減少供應量，但應逐漸增加供應的次數，讓幼兒慢慢去接受。
- (七) 多變化菜單內容，並可利用野餐或飯盒方式供餐。
- (八) 減少零食的給予，尤其是太甜或油炸食品。
- (九) 改善進食的環境與氣氛，譬如讓他和其他小朋友一道進餐。
- (十) 不用強迫利誘的手段，用鼓勵勸導方式來使幼兒進食。
- (十一) 利用情境佈置。
- (十二) 個人的用餐座位及餐具擁有個人的座位及餐具會讓小朋友產生歸屬感，另外家長不妨和小朋友一起挑選合適餐具(例如:碗深一點、底稍寬一點、湯匙選用恰可放進嘴裡、顏色稍微鮮豔些或印有卡通圖案等)，都會吸引小朋友上餐桌用餐。
- (十三) 減少外食機會如果你的烹調技術不佳，且又經常在外面餐廳用餐，當然小朋友會吃不慣家裡的食物了。
- (十四) 改變用餐順序先讓小朋友吃不喜歡吃的食物，之後再吃喜歡的食物。
- (十五) 調整供餐型態: 誰規定晚餐一定是五菜一湯圍桌吃飯，偶爾來個套餐供應，每人一份定食，吃的有趣。

第三章 研究方法

第一節 研究對象

個人基本資料

姓名:小宇

班級:中班

性別:男

生日:89年6月

出生地：台北市

家庭背景：獨子、家族中的獨孫

一、獨子的驕縱個性

小宇是家中唯一的小孩，家裡除了父親和母親以外，還有一位奶奶同住，小宇是第一次上學，也是家族中的唯一孩子，身為男孫，身受父母和奶奶的疼愛，小宇是一位語言表達良好的孩子，能夠清楚說出他想要表達的想法，在上課的時候會遵守老師的規定，在課堂上時會勇於舉手發言，是一位喜歡老師注意的孩子，遇到他喜歡的課程時，會要求希望老師繼續上課，但是一旦遇到他沒有興趣的課程時，則會很直接告訴老師，他不想再上課了，或者更直接的問老師是不是已經該下課了，在上課的期間，一但老師說到重複的話語或者是重複提醒孩子某件事情的時候，他則會告訴你已經說過這件事了。爽直的個性，讓見過他的老師都對他印象深刻。

二、潔癖性格

小宇的生活作息上很特別，例如他在午睡時，睡袋一定要舖的非常平整，睡袋的四個角則要拉成垂直狀，小宇則趴在睡袋上睡覺，遇到天氣比較冷的時候，小宇則要求老師在身上蓋著外套或者棉被，他絕對不躺入睡袋中睡覺，這個睡眠的習慣從一開學至今每天都如此。他也不喜歡用別人的東西，例如寢具、文具用品。

在入學前媽媽有告訴老師，小宇因為上完廁所不會擦屁股（因為擦不到），所以可能會用憋住而不上廁所，希望我們老師予以協助，還記得有一天小宇面有難色（想上廁所的關係），老師問他是否想上廁所，小宇的回答是他希望回家之後才上廁所，但在老師保證會陪他一起上廁之後，小宇才勉為其難的答應去上廁所；在生活習慣上，小宇很有自己的原則，玩具玩完後會自行收拾乾淨，在生活自理上他是一位會自我要求的孩子，是一位相當愛乾淨的孩子，例如洗手時會注

意到不要把袖子弄濕掉，在用餐的時候小宇也會保持桌面的清潔，並且將吃完的餐具收拾乾淨。

第二節 問題診斷

遇到他不愛吃的食物時，一開始雙方面都保持很堅持的態度，小宇則靜坐在位子上不吃飯，不然則是用大哭的方式抗拒。剛入學時，小宇好不容易才適應學校生活，終於願意進到教室上課，所以剛開始並不會要求他吃每一種食物，管教方式會比較順著小宇的意思。

經過長時間觀察和與家長的溝通結果，我們分析偏食的出原因如下：

(一)家庭的因素

1.接受單調的食物種類

個案家庭中，祖父母的飲食方式非常固定，幾乎用餐的種類固定且單調，幾乎家裡的烹調方式固定，所以深深的直接影響了孩子，讓他對飲食產生偏見。個案對於學校每天的早上的點心、中午的午餐包括水果、下午的點心，只要是不喜歡的、或沒吃過的，小宇會拒絕食用。

2.想吃什麼就給什麼：

因為小宇喜歡吃的食物有限，媽媽表示家中並不會購買孩子不喜歡吃的食物，也就是讓孩子挑他吃喜歡的食物，因此，養成他排斥接受新的食物種類。

3.管教標準不一

也因為小宇是家中唯一的孩子，受到家裡的百般寵愛，奶奶更是疼愛，所以不會勉強孩子，所以養成他隨心所欲的個性，而媽媽在教養上會遇到標準不一的情況，但也拿他沒辦法。

(二)個人的飲食經驗

1.失敗的學習經驗：

當小宇遇到不喜歡吃的食物時，我們通常會先了解不喜歡吃的原因，所以我都會問他：小宇!你為什麼不吃呢？小宇常常會回答，因為不好吃，所以我們發現孩子對於先前的經驗有了不好的印象，於是拒絕再次食用相同種類的食物。

2.味覺刺激太少

小宇在嘗試過了新的食物後，我們都會問他好不好吃？吃起來是什麼味道呢？還記得問他吃小番茄的味道時，小宇居然回答『鹹鹹的』，我們發現他對於食物的味覺刺激過少，所以對於沒有吃過的味道，會讓他覺得很難吃，於是排斥。

第三節. 輔導策略

（一）和家長的會談與溝通

在發現小宇的問題時，學校主動的和媽媽會談，先了解孩子在家中的生活方式，並且告知媽媽孩子在學校的飲食問題，並且深入了解為何小宇會有如此的偏食習慣，媽媽表示小宇的個性非常堅持，所以一遇到不喜歡吃的食物，常常都是僵持不吃，結果最後總是媽媽投降，食物由媽媽吃掉。

也因為小宇是家中唯一的孩子，受到家裡的百般寵愛，奶奶更是疼愛，所以在教養上會遇到標準不一的情況。小宇的母親告訴我們，因為小宇的爺爺奶奶對於飲食的方式非常固定且簡單，每天食用的食物種類變化非常得少，小宇從小開始，也跟著都吃固定的食物種類，所以對於沒有嘗試過的食物會排斥拒絕食用，以致於初次入學的他，對於學校所準備的食物一點都不感興趣。

我們和小宇的媽媽做過幾次的面談，幸運的是小宇的媽媽是一位非常願意和學校配合的家長，她願意正面討論小宇的問題，並且願意配合我們，讓雙方面都能讓小宇對於飲食習慣有正確的認識，並且願意在家的時候也配合學校予以改進，就是希望讓小宇能增加他對食物的接受度，並且樂於進食。

我們做了個問卷，列出了一個食物表，請媽媽填寫，讓我們清楚知道小宇的飲食偏好，下列的食物種類是小宇在尚未入學前，他的飲食偏好為：

食物種類	小宇的接受度
肉類	只吃炸雞、雞塊、豬排肉、香腸
青菜類	喜歡顏色青綠
水果類	只吃香蕉
糕餅類	只吃土司

*由此表可以看出他的吃的食物種類變化極少且固定，當他來到學校後，看到這麼多他沒嘗試過的食物，當然會很不喜歡。

第四節 輔導策略

發現小宇的個人特質明顯，他是一位堅持度很高的孩子，所以我們也必需要從他的個性特質上著手，另外和母親配合，在家裡的時候一起進行同步的輔導策略。

（一）和孩子之間的約定

1、使用個人契約

和孩子約定要吃的食物種類及數量。

2、要質而非量

一開始遇到小宇要求不吃的食物種類時，通常我們都會說最少要吃一點點就

好，讓孩子吃最少的量，但不能完全不吃。

3、自己選擇數量大小

小宇常常會不吃這個不吃那個，因為小宇的個性非常堅持，後來我們決定讓小宇自行選擇數量，例如午餐的水果是葡萄，小宇一定會說老師我可不可以不要吃，我們則會說『不行』，但是可以吃最少的，那不如你自己選一顆吧！於是小宇選了一顆不能再小的葡萄。這個方式非常有效，讓孩子覺得可以吃少一些。

4、切一半選大小

另外，遇到小宇又吵著不吃水果的時候，我們還有另一個策略，就是把水果切一半，（但是要明顯切成不同的大小），然後讓他自己選擇要吃哪一塊，這種策略成功率百分百，這個方法讓小宇覺得他有少吃了大的那一塊，而大的那一塊，老師會當場陪著小宇一起吃掉，並做出好吃得表情，並給予鼓勵。

(二)教師的態度

1.一致的標準

班上一共有兩位老師和一位實習老師，因為班上的孩子多少都有一點偏食問題，所以在處理孩子偏食問題時，班上的老師已經先取得共識，才不會導致孩子對於飲食的選擇有不同的標準。

2.求『質』，而非『量』

對於偏食的孩子，老師要求的是『質』而非『量』，也就是每一種食物都要試試看，可以吃很少很少，但是不能不吃。所以班上的老師對於孩子的偏食問題處理方式，希望孩子對於食物都能有嘗試的態度，而非是採拒絕的態度。

3.語氣堅定、態度溫和

小宇每次表示不要吃某種食物的時候，我們給予小宇的回應方式一定是非常堅定的態度，曾經一次遇到小宇堅持不肯吃的時候，他就氣著坐在位子上一口也不吃，眼看著班上同學都準備要到寢室準備午睡的時候，他終於急著大哭了起來，但老師還是要求他最少要吃一口才可以，有了這份堅持，小宇終於吃完他的

一口青菜。

4、獎勵

老師對於孩子願意嘗試的行為，則會給於言語上和物質上的鼓勵，老師會在孩子接受新的食物的當下，馬上給予孩子正面的鼓勵，或利用當天團討時間獎勵孩子接受食物的行為，或者是送給孩子一張貼紙，當作獎勵。

5、每日的鼓勵與正向語言

當小宇對食物的接受度增加後，除了用餐當下的誇獎外，我們在其他生活表現上，也會給予更多鼓勵，如：哇！你今天很用心畫畫喔！我覺得小宇越來越棒了，一定是吃了很多營養的東西讓他變的聰明了。讓他對於食物有正向的思考。

（三）班級經營及環境塑造

因為班上也有一些孩子也有些的偏食問題，所以在班級的經營上，我們對於班上每一位孩子都會給予同樣的要求標準，當孩子有好的表現時，我們不吝於給予獎勵，並且說出孩子今天進步的地方。讓班上每位孩子對於飲食習慣有正確的認知。

1、老師或其他幼兒示範

小宇常會說哪一種食物不好吃，我們則會用親自示範的方式，並且做出好吃的誇張表情，並稱讚這食物真好吃。或者讓其他的幼兒示範給小宇看，利用同儕的力量，鼓勵他嘗試。

（四）觀察紀錄

使用自行設計的每天餐點紀錄表，來觀察每天小宇對於中餐的接受度，並紀錄第一時間小宇對於學校所設計的每天餐點【附件一】之反應，以及老師涉入後孩子對於食物的接受度，用來了解小宇對於學校餐點的接受度是否增加會減少，了解老師的策略經營是否奏效。

每日餐點紀錄表

記錄符號之說明

○ 表示幼兒主動願意吃

✕表示不願意吃

□表示老師介入才願意吃

日期	94年3月24日	紀錄者：朱美宮		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	炒三鮮 (牛肉、蝦子、花枝)	✕	□	溝通後願意吃兩隻蝦子，一塊花枝。
	紅燒牛肉	✕	✕	堅持不吃牛肉。
	菠菜	○	○	
	葡萄	✕	□	溝通後，同意吃一小顆。

日期	94年3月25日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	柳橙鷄	✕	□	強列要求只要湯汁就好，老師堅持只要吃一塊肉，最後妥協願意接受吃一小塊鷄肉。
	蔥炒蛋	○		
	空心菜	✕	□	一開始不吃，最後改口接受。

	柳丁	✖	☐	給它自己挑最小片的柳丁。
--	----	---	---	--------------

日期	94年3月26日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	花生豬腳	✖	☐	要豬肉，但不要吃花生，經溝通後同意吃兩顆花生。
	鮭魚	○		
	干貝絲瓜	○		同意吃一小塊
	白菜魚丸湯	○		
	木瓜	✖	☐	給它自己挑一塊最小片的柳丁。

日期	94年3月27日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	三杯雞	○		
	花椰菜炒杏鮑菇	✖	☐	哭鬧拒絕，因為拒絕花椰菜，經由減少一半的量，才哭哭啼啼妥協。
	海帶蝦球湯	○		同意吃一小塊。
	蓮霧	✖	☐	強烈拒絕，老師遊說示範，將蓮霧切一半在一半後，他才願意吃，原因：他以前吃過但是不喜歡。

日期	94年3月28日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	叉燒肉	x	<input type="checkbox"/>	老師說必須要吃一點，於是接受一小塊。
	松子蝦仁炒飯	○		
	青菜蛋花湯	○		
	蓮霧	x	<input type="checkbox"/>	強烈拒絕，老師遊說示範，將蓮霧切一半在一半後，他才願意吃，原因：他以前吃過，但是不喜歡。

日期	94年3月30日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	京醬肉絲	○		
	螞蟻上樹	x	<input type="checkbox"/>	強烈拒絕，經溝通後願意吃一小口。
	鮭魚湯	○		
	A菜	○		
	芭樂	○		

日期	94年4月7日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	洋蔥豬柳	○		
	土魷魚	○		。
	燙萵苣	x	<input type="checkbox"/>	同意吃一小口量。
	木瓜排骨湯	○		
	蓮霧	○		願意吃 1 / 4 的量。

日期	94年4月8日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	雞塊	○		
	豆豉蚵仔	✕	□	不吃蚵仔，所以給了豆腐兩塊。
	菠菜	○		
	海鮮巧達湯	○		
	木瓜	○		

日期	94年4月11日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	紅燒肉	✕	□	老師要孩子吃最小塊的，孩子才接受。
	蝦仁炒青豆	○		
	皮蛋豆腐	○✕		接受豆腐，拒絕皮蛋，最後只接受皮蛋的皮，不吃蛋黃。
	葡萄	○		讓它自己挑

日期	94年4月12日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	筍片炒臘肉	✕	□	一開始不吃，老師說要吃一點，於是接受兩片。
	白北魚	○		
	A菜	○		

	小番茄	x	□	拒絕吃，問原因，孩子說因為他沒吃過，還問老師要不要剝皮，抗拒許久，最後切了一半還是難以入口，最後是沾了少許的梅子粉後才吃下去，面露噁心狀。
--	-----	---	---	---

日期	94年4月13日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	紅燒大腸	○	□	一開始願意吃，但是之後又拒絕，最後以吃一小口結束。
	三椒炒鷄丁	x	□	不願意吃，但是給它最小塊以後，願意接受。
	炒空心菜	○		拒絕吃，但是最後終於接受一小塊，吃到一半後又說不敢吃，因為顏色的關係（當天空心菜呈深綠色），之後減量後才願意吃。
	蓮霧	○		

日期	94年4月14日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	檸檬鮭魚	○		
	紅蘿蔔炒蛋	○		要求紅蘿蔔少一點。
	馬鈴薯炒肉末	○		

	芭樂	○		
--	----	---	--	--

日期	94年4月15日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	宮保雞丁	○		
	魚翅球	○		
	番茄炒蛋	○		
	哈密瓜	○		吃完後，反應好吃。

日期	94年4月16日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	羊小排	×	□	直說不喜歡吃羊，最討厭吃羊，經溝通後，最後吃一小小塊。
	鮮脆蝦仁	○		
	炒胡瓜	○		
	鳳梨	○		問可不可以吃一小小塊，和老師一人一半，吃完後問他好不好吃，孩子說沒有味道，但很好吃。

日期	94年4月28日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	蝦捲	○		
	炸天婦蘿	○		
	義大利麵	○		
	鳳梨	○		

日期	94年4月29日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	密汁鱈魚	○		
	香腸甘藍菜	○		
	五彩蘿蔔絲（金針、紅蘿蔔、榨菜絲）	○		
	柳丁	○		

日期	94年5月2日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	小米粥	○		
	刮包	○		
	雪裏紅	○		
	西瓜	○		

日期	94年5月11日	紀錄者：陳欣萃		
		幼兒反應	老師介入	備註
餐點名稱	鰻魚	○		
	牛小排	○		
	高麗菜炒培根	○		
	鳳梨	○		

第四章 成果報告

在經過每天不斷的和小宇，發現他在這學期的飲食態度有非常大的轉變：

(一)食物接受度提高

從一開始小宇對於食物的排斥非常的高，常常這個不吃那個不吃，現在他拿午餐的時候，幾乎都會自己說吃一點點就好，表示他對於食物的接受程度提高。

(二)排斥食物的時間縮短

以前的小宇很堅持他不要吃的食物，或者用鬧脾氣的方式拒絕，從餐點紀錄表中發現，只要老師說『要試試看喔!』，最少吃一塊，他便接受，排斥的時間縮短，而且也很少因為要選擇吃東西而鬧脾氣。

(三)願意嚐試沒有吃過的水果

每逢要吃水果時，他都是會問老師這是什麼，我沒吃過，可不可以不要吃呢？但漸漸的他認識了很多種水果後，他現在會說哈密瓜啊！我吃過，於是他願意吃一塊，明顯看的出他對於水果的接受度提高。

(四)主動拿水果

以往都是我們主動問他吃水果了沒，但是我們漸漸發現，現在他會主動的夾水果來吃，雖然我們旁偷偷觀察他的行為，發現他夾的是最小的一塊，但是現在的小宇，並不會像以前一樣逃避吃水果，而是主動的自己夾水果。

(五)態度轉變

以前小宇來拿餐點時，通常是悶不吭聲，面有難色，現在發現他來拿餐點時，臉上表情愉悅，和老師之間不再是處於對立的關係，而是有說有笑的，讓用餐的氣氛明顯改善許多。

透過每天不斷的觀察和紀錄，發現漸漸的小宇的飲食態度有極大的轉變，從一開始每天哭哭啼啼和不斷爭執的用餐氣氛，到現在他居然會主動的夾水果來

吃，我們還有新發現，他以前堅持與潔癖的個性，現在也改變了許多，不在那麼堅持自己的意見，在老師不斷的溝通和誘導下，現在的小宇和同學的相處比起以前融洽了許多，不像以前常常會有爭執的情形出現，小宇變得更能接納更多新的事物，其中包括飲食、與同學相處、與家人相處、生活習慣也變得更有彈性了，小宇的媽媽也告訴我們他現在真的是進步了很多，以前不敢吃的食物，現在居然都敢吃了。

小宇算是非常的成功的個案，整個過程中，老師也激發出更多的輔導策略，並且配合班級經營，讓班上有偏食習慣的孩子也受到影響，更擴大影響了班上所有的學生對飲食的態度，孩子都對自己不偏食的態度感到更有自信，這個態度也會影響孩子的學習，這讓我們深信要在幼兒的學習階段給予任何嘗試的經驗，這個階段的可塑性最高，讓孩子有更多的刺激與接觸，不要侷限了孩子的可能性，因為童年的經驗是影響孩子一輩子的回憶，做老師的不要輕易就放棄了。

【附件一】

北市松山區三民國小附設幼稚園三至五月份餐點設計表

臺北市松山區三民國小附設幼稚園 93 學年度三月份餐點

日期	早餐	午餐	下午點心
3/1 (二)	微波麵包、鮮奶	牛小排、青江菜、三色蛋、大黃瓜湯、奇異果	蔥油餅、養樂多
3/2 (三)	大滷麵	滷腿庫、干貝絲瓜、紅燒豆腐、鮭魚湯、葡萄	蜂蜜蛋糕、柳橙汁
3/3 (四)	洛克麵包、阿華田	三杯雞、清蒸鱈魚、菠菜、蕃茄蛋花湯、橘子	什錦紅豆湯圓
3/4 (五)	生日蛋糕	什錦炒飯、滷牛健牛筋、青菜細粉湯、蘋果	滷蛋麵包、保九乳
3/7 (一)	鮮奶饅頭、米漿	香煎鮭魚、香腸、高麗菜、四神湯、柳丁	芋頭希米露、餅干
3/8 (二)	乳酪蛋糕、鮮奶	梅干扣肉、小魚煎蛋、炒蘆筍、海帶魚餃湯、香蕉	豆沙包、桂圓茶
3/9 (三)	廣東粥	什錦炒麵、鵝肉、青菜蛋花湯、香瓜	銀行家、洛神茶
3/10 (四)	丹麥牛角阿華田	肉燥、綠花菜、炒三鮮、皇帝豆排骨湯、葡萄	什錦燒仙草
3/11 (五)	小籠包、豆漿	紅燒牛腩、柳葉魚、A 菜、菜心花枝丸湯、木瓜	鮮奶土司、保九乳
3/14 (一)	奶酥麵包、鮮奶	沙茶羊肉、蕃茄炒蛋、白蝦、黃瓜蝦餃湯、奇異果	什錦魷魚羹
3/15 (二)	蚵仔大腸麵線	紅燒肉、白鯧魚、四季豆、蓮藕排骨湯、蘋果	蜂蜜蛋糕、冬瓜茶
3/16 (三)	鍋貼、薏仁漿	海鮮炒麵、油雞、菠菜蛋花湯、芭樂	老婆餅、紅棗茶
3/17 (四)	法國培根、鮮奶	瓜子肉、玉米炒蛋、高麗菜、肚片豬血湯、蓮霧	茶葉蛋、綠豆湯
3/18 (五)	豆沙包、豆漿	什錦板條、滷牛健牛肚、蘿蔔魚丸排骨湯、柳丁	雞塊薯條、柳橙汁
3/21 (一)	微波麵包、鮮奶	咖哩雞、腰果蝦球、芹菜豆包、蛤蜊冬瓜湯、楊桃	山藥捲、粉圓湯
3/22 (二)	什錦米苔目	客家小炒、莆燒鰻魚、開陽白菜、火鍋湯、香蕉	滷雞腿、水果茶
3/23 (三)	菜包、米漿	水餃、滷蛋、海帶、豆干、酸辣湯、葡萄	柏林麵包、桂圓茶
3/24 (四)	三明治、杏仁漿	紅燒牛肉、炒三鮮、菠菜、玉米排骨湯、小蕃茄	什錦豆花、餅干
3/25 (五)	雪芬蛋糕、鮮奶	柳橙雞、小魚炒蛋、空心菜、山藥排骨湯、奇異果	蘿蔔糕、洛神茶
3/28 (一)	丹麥麵包、阿華田	花生豬腳、鮭魚、干貝絲瓜、小白菜魚丸湯、木瓜	春捲、柳橙汁
3/29 (二)	蛋餅、米漿	三杯雞、杏鮑菇、綠花菜、海帶蝦球湯、蓮霧	狀元糖心湯
3/30 (三)	千層蛋糕、鮮奶	松子蝦仁炒飯、叉燒肉、青菜蛋花湯、蘋果	芋泥包、地瓜粉圓湯
3/31 (四)	筍香包、豆漿	京醬肉絲、螞蟻上樹、A 菜、鮭魚湯、芭樂	銀行家、桂圓茶

臺北市松山區三民國小附設幼稚園 93 學年度四月份餐點

日期	上午點心	午 餐	下午點心
4/1	肉羹豆簽	春捲、油蔥雞、四神湯、水果	奶油吉利、蜂蜜茶
4/2	丹麥熱狗、巧克力蛋糕、紅茶		
4/6	饅頭夾蛋、米漿	豆干炒芹菜、滷味、紅燒獅子頭、山藥竹筴雞湯、水果	八寶粥
4/7	筒仔米糕	洋蔥豬柳、燙萵苣、土魷魚、木瓜排骨湯、水果	甜甜圈、養樂多
4/8	法國培根、羊奶	雞塊小不點、豆豉蚵仔、麻醬菠菜、海鮮巧達湯、水果	蓮子紅棗湯 可口乃滋
4/11	飯糰、豆漿	紅糟肉片、甜豆炒蝦仁、揚出豆腐、肉骨茶、水果	馬拉糕、調味乳
4/12	當歸鴨麵線	筍片炒臘肉、白北魚、燙 A 菜、玉米排骨湯、水果	布丁
4/13	蘿蔔糕 玉米濃湯	紅燒大腸、三椒炒雞丁、炒青菜、青菜蛋花湯、水果	紫米粥
4/14	三明治、核桃奶	檸檬鮭魚、馬鈴薯肉末、紅蘿蔔炒蛋、醬瓜雞湯、水果	玉兔包、冬瓜茶
4/15	水煎包、米漿	宮寶雞丁、魚翅球、蕃茄炒蛋、金針肉絲湯、水果	法國大蒜、優酪乳
4/18	芝麻包、綠豆沙奶	醋拌蓮藕、燙青菜、揚州炒飯、素羅宋湯、水果	糯米腸
4/19	餐盒	校外教學	
4/20	豆皮壽司、豆漿	味噌旗魚、三菇獻壽、蠔油芥蘭、豬血湯、水果	草莓派、蜂蜜茶
4/21	鍋貼、薏仁漿	枸杞蒸蛋、螞蟻上樹、炒油菜、狗尾草雞湯、水果	葡式蛋塔、果汁
4/22	餛飩湯	羊小排、鮮脆蝦仁、炒胡瓜、蛋餃燕丸湯、水果	鮭魚麵包、優酪乳
4/25	鮮奶、小餐包 家樂氏蜂蜜穀麥	蒜泥白肉、蟹棒青花菜、西芹炒素腰花、海帶芽湯、水果	關東煮
4/26	漢堡、芝麻糊	鯧魚揚、紅燒麵腸、炒豆苗、八珍雞湯、水果	仙草蜜沙其瑪
4/27	貓耳朵	蠔油劍筍、涼拌海帶絲、糖醋鯛魚、豆腐味噌湯、水果	海綿蛋糕、調味乳
4/28	蔥花肉鬆捲 優酪乳	義大利肉醬麵、蝦捲、燙青菜、玉米濃湯、水果	泡芙、果汁
4/29	熱狗麵包、鮮奶	蜜汁酥魚、香腸甘藍苗、五彩蘿蔔絲、香芹貢丸湯、水果	什錦豆花

臺北市松山區三民國小附設幼稚園 93 學年度五月份餐點

日期	早餐	午餐	下午點心
5/2 (一)	桂冠元宵	小米粥、刨包、雪裏紅、紅燒肉、西瓜	微波麵包、養樂多
5/3 (二)	煎包、杏仁漿	京醬肉絲、螞蟻上樹、A 菜、鮭魚豆腐湯、水梨	蜂蜜蛋糕、柳橙汁
5/4 (三)	洛克麵包、鮮奶	三杯雞、豆酥鱈魚、空心菜、蕃茄蛋花金針菇湯、芭樂	芋頭西米露、餅干
5/5 (四)	大滷麵	松子蝦仁炒飯、燙芥蘭菜、竹筍雞湯、蘋果	滷蛋麵包、保九乳
5/6 (五)	鮮奶饅頭、米漿	小魚煎蛋、紅燒牛肉、莧菜、四神湯、蓮霧	紅豆湯圓、脆迪餅
5/9 (一)	起士蛋糕、鮮奶	炒米粉、酸辣湯、香蕉	豆沙包、桂圓茶
5/10 (二)	小魚粥	什錦炒麵、燙地瓜葉、奶油海鮮湯、香瓜	義大利麵包、麥茶
5/11 (三)	銀行家、阿華田	烤紅糟肉、綠花菜、炒三鮮、皇帝豆排骨湯、奇異果	什錦地瓜湯、餅干
5/12 (四)	小籠包、豆漿	牛小排、莆燒鰻魚、高麗菜、蓮藕排骨湯、鳳梨	鮮奶土司、保九乳
5/13 (五)	炸彈麵包、鮮奶	滷腿庫、蕃茄炒蛋、白蝦、大黃瓜蝦餃湯、哈密瓜	桂冠雲吞
5/16 (一)	鍋貼、薏仁漿	芋泥雞肉、干貝豆腐肉、青江菜、鮭魚豆腐湯、芒果	玉米可樂餅柳橙汁
5/17 (二)	蚵仔大腸麵線	香腸、玉米蒸蛋、綠花菜、菱角排骨湯、蜜棗	老婆餅、紅棗茶
5/18 (三)	法國培根、鮮奶	瓜子肉、鮭魚、四季豆、豬血肚片酸菜湯、葡萄	茶葉蛋、綠豆湯
5/19 (四)	菜包、豆漿	什錦板條、燙 A 菜、竹筍排骨湯、蘋果	微波麵包、水果茶
5/20 (五)	蘿蔔糕、米漿	滷牛健、腰果毛豆蝦球、干貝絲瓜、蛤厲冬瓜湯、西瓜	奶皇包、粉圓
5/23 (一)	葡式蛋塔、鮮奶	沙茶羊肉、白鯧魚、開揚白菜、葫瓜丸子湯、香瓜	地瓜薯條木瓜牛奶
5/24 (二)	什錦米台目	鵝肉、韭菜花肉末、蕃茄炒蛋、蘿蔔干雞肉湯、水梨	銀絲捲、仙草
5/25 (三)	三明治、鮮奶	涼麵、滷豬腸豆干海帶、小黃瓜、鮭魚味噌湯	什錦豆花、小餐包
5/26 (四)	毛巾蛋糕杏仁漿	芒果雞柳、小魚炒蛋、莧菜、竹筍排骨湯、奇異果	馬拉糕、洛神茶
5/27 (五)	丹麥麵包阿華田	滷牛健牛筋、鮭魚、干貝絲瓜、青菜蛋花湯、木瓜	四角粽、冬瓜茶
5/30 (一)	銀行家、鮮奶	調味雞丁、蕃茄炒蛋、綠花菜、海帶蝦餃湯、蓮霧	狀元糖心蛋、蛋捲
5/31 (二)	飯糰、豆漿	水餃、滷蛋、牛肚、燙 A 菜、酸辣湯、葡萄	布丁麵包、巧克力牛奶