

之一 吃飯這件小事

文／梁耀城(南投讀者)

帶國小五年級的女兒逛市場，她肚子餓，我們到小吃店點了麵來吃。我喜歡吃辣，每次吃麵總需辣椒相伴，她也學我加辣椒醬，但似乎加多了些，對我說，麵太辣，吃不下了。

我評估她應是能吃下去的，就告訴她：「辣椒是你自己加的，得自己負責，我不可能幫忙吃；而且麵是錢買的，絕對不允許浪費倒掉。」她只好每吃完一口麵，就張嘴哈氣，以降低辣意，終於把那一碗麵吃完了。

從小培養負責好習慣

我不強迫孩子做他不喜歡做的事，但會要求他對自己做的事負責到底。曾經在自助餐店看過一位媽媽強迫女兒吃青菜，女兒一邊吃一邊哭著把菜吃完。但我認為，孩子不吃要好好引導，強迫她吃，會對吃青菜留下壞印象，以後更不會主動吃青菜。

我的兒子天生的愛吃，甚至一般小朋友不喜歡吃的藥，他也愛吃。他有個壞習慣，吃飯的時候，總是將愛吃的菜盛得滿滿一碗。但孩子的胃納是有限，當菜吃不完時，該怎麼辦呢？許多父母會代勞，將孩子吃不完的飯菜吃完，但我可不。吃不完沒關係，收到冰箱裡，下一餐熱一熱再吃，得先把上一餐未吃完的菜吃完，再吃新的菜。

兒子會盛超過他所能食用的菜量，這是一種貪心。為了教導、改變他，我們先依他想吃的量將食物放在盤子裡，告訴他，他的分量不會有人搶著吃。他只能從分給他的部分夾菜吃，但若最終吃不完，就公開給大家吃。經過這樣，他大概可以感覺出來自己的食量，盛菜就比較適量。

不能用懲罰來矯正偏食

孩子到了時間卻不想吃飯，怎麼辦？多數



的父母會強迫孩子吃，有的父母還會拿起湯匙餵。我認為，家就是一個小社會，每個人要互相配合，有所規範。晚餐孩子不吃，我可以允許，但若肚子餓了，不會另外準備食物，只能餓到天亮。只要狠心堅持一次，幾乎不會有吃飯時間不吃飯的事情發生。有一些朋友覺得不可思議，但我說，從沒有聽過一餐沒吃餓死的事，孩子自己做的決定自己要負責。由於我與內人工作都很忙，下班後，不一定每一餐煮的都是孩子喜歡吃的。我明白地告訴孩子，若不喜歡吃可以不吃，但沒有其他的食物可吃，自己先想清楚。

吃飯是每天的事，很多人容易忽略了教育孩子吃飯這件事，所以孩子不知不覺中養成了浪費、不負責任的態度，養成了自我中心的價值觀，養成了偏食耍賴的壞習慣。吃飯事小，但潛藏的教育意義可是大，做父母的不可不慎。