**食欲与食育**

现在的孩子挑食行为尤为严重，常导致营养不均衡，发育不良等问题。其实，孩子愈早开始吃多样化的食物，越能乐在吃食、不挑食，建立健康的饮食习惯。

当孩子还小，味蕾还在塑形期时，味觉能提供的味道很有限。多数孩子对没吃过的东西通常有戒慎之心，这时家长要有耐心，鼓励孩子尝一口，试一试，让孩子熟知新食物，不要轻易放弃让孩子尝试。

此外，不在孩子面前为食物贴标签，我们应该让孩子与所有(包括垃圾)食物建立和谐关系，将来不会因吃了不该吃的而产生罪恶感，导致情绪性饮食或饮食失调症。如果孩子反驳说不好吃，可以这样回应“你只是还没学会去喜欢吃它”。

食物是美味，是记忆，是欢乐，是健康，也是自我要求，是鼓励节制，是社交享受也是生活乐趣的态度。