

研究：近半祖父母允许孙儿进餐时用手机平板

陈美谕 报道

tanmeiyu@sph.com.sg

本地研究发现，近半祖父母不仅让孙儿吃饭时看平板电脑或手机，多数还让他们“敞开肚子”吃，误以为吃越多就越健康。

来自卫生部、新加坡国立大学杨璐龄医学院，以及新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院的研究员在2017年6月至2018年2月之间，向家中有12岁以下孙子孙女的396名本地祖父母进行问卷调查，了解一般家庭孩子用餐情况，论文发表在去年的《营养》(Nutrients) 期刊。

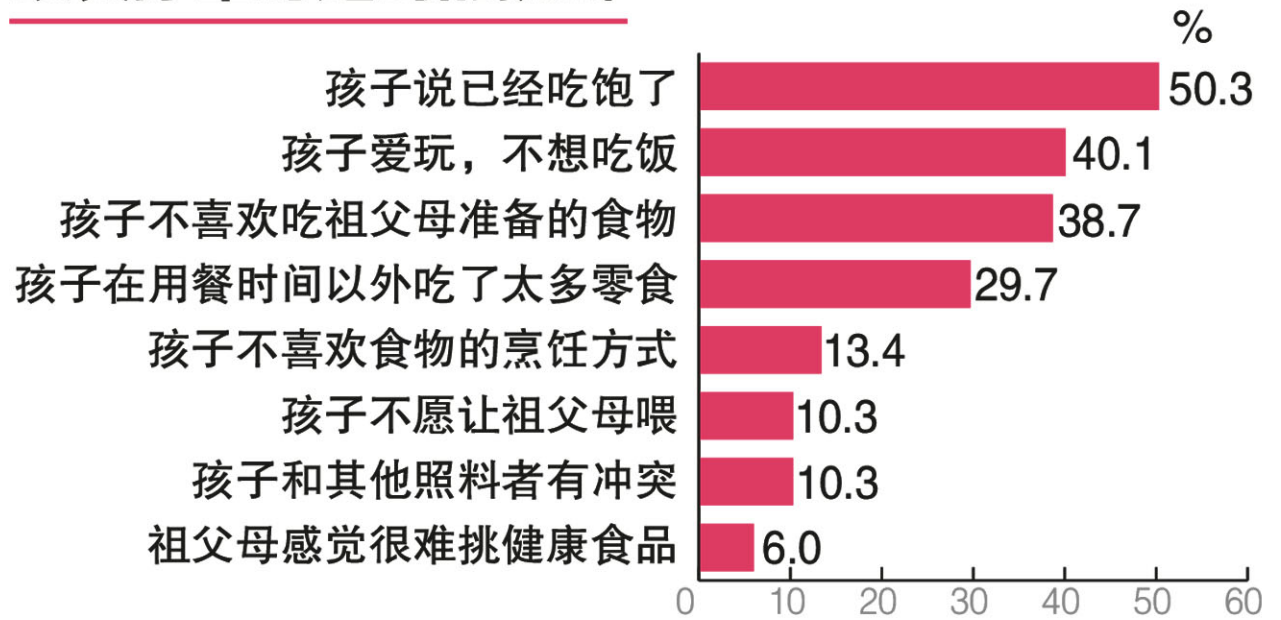
结果显示，这些平均70多岁的祖父母多半相信他们在照顾孙辈，尤其在饮食方面发挥举足轻重的影响，但他们的知识、经验和态度在实际上仍有待改进。

例如，对是否允许孩子用餐时使用电子设备，长辈们有很大的分歧。为了让孩子乖乖吃饭，有46.9%的祖父母允许孩子在进餐时使用平板电脑和手机。

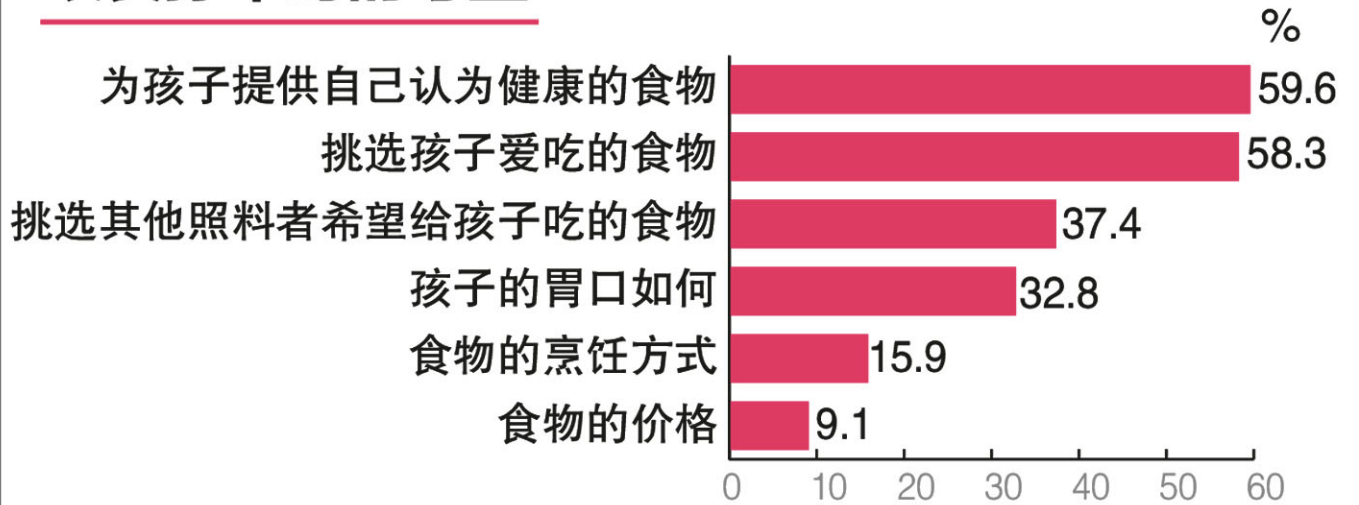
另外，祖父母虽然都很注重让孩子吃营养丰富的食物，也会尽量亲自下厨准备丰盛的餐点，但却不控制孩子的食量，有46.4%认为发育得好的孩子想吃什么都行，也有45.7%觉得孩子把盘子的食物吃完很重要。

除了认为吃越多越好，祖父母实际也是这么做的。受访的祖父母中，有70.8%几乎从不为孩子吃多少设上限，也有三成让孩

喂食孙辈时遇到的挑战



喂食孙辈时的考量



资料来源 / 去年刊登于《营养》(Nutrients) 期刊的研究报告

早报图表

子吃不健康的食物。

同时，祖父母对于健康饮食本身也存有误解，包括认为喝果汁和吃新鲜水果一样健康，以及多吃新鲜水果就能替代蔬菜。

这个现象在教育程度较低的受访者中更为明显，但他们也坦承，在学习如何吃得健康这一方面上遇到很多困难，时常觉得资讯繁多，难以消化和分辨真假。

报告指出，本地双薪家庭越来越多，退休在家的祖父母往往担起更多照顾孙辈的责任。

虽说能吃是福，不过摄取太

多热量容易导致肥胖，儿童肥胖问题若不受到控制，将很有可能伴随终身，导致多种慢性病，如糖尿病和心脏疾病。

庆幸的是，这项调查同时发现，绝大多数的祖父母都知道小孩子体重过重日后可能会面对健康问题，且超过八成相信饮食习惯是影响健康状况的重要因素。

研究团队因此建议正视祖父母在养成孙辈用餐习惯上所扮演的角色，并多管齐下地改善他们对此方面的认知，以及纠正一些不理想的行为。