

轻松的进餐时间



享受进餐时间

- 当孩子作出尝试时, 赞美你的孩子
- 用冷静及鼓励的言语



建立一个进餐的时间规律

- 大于十二个月的小孩, 建议每二至三小时进食一次, 例如一日三主餐及主餐之间的零食时间
- 小孩在吃主餐时应该感觉肚饿 – 所以主餐之间的零食不需吃太饱



让你的孩子感觉饿了时主动吃饭

- 不要强逼喂食
- 让你的孩子选择吃多少. 但不要提供主餐以外的零食选择.



父母树立正确榜样

- 一家人坐在一起吃饭
- 大家共享同样的食物 (给孩子的食物可能要调整一下, 例如不放辛辣或少盐)
- 父母给予孩子一个正确的进食榜样, 欣赏及尝试各种食物, 吃不同的菜肴
- 介绍健康食物的优点 (例如“胡萝卜非常美味!”)



使用非食物奖励

- 非食物奖励包括: 赞美你的孩子, 贴纸, 亲子时间, 奖励图表等
- 不要用食物来作奖励, 例如, 避免说: “你吃菜后我给你吃雪糕。”

轻松的进餐时间



避免分心

- 吃饭前將所有玩具收起,吃饭时請关掉家中的电子产品如电视;手机, 一家人坐在一起轻松地一边轻谈一边吃饭



继续尝试

- 你可能需要試十至十五次才成功地让你的孩子接受新的食物. 父母不要放弃!
- 当提供新的食物时, 放在他们喜欢的食物旁边. 也许需要分开这两样食物
- 每次只尝试一种新的食物
- 尝试使用不同的烹饪方法 (烤, 烘焙, 蒸, 炒)



提供适合孩子的份量

- 不要放太多的份量, 吓怕孩子.
- 給予小份量食物開始, 待孩子有添多一些的机会.



创作食物不同的外观

- 使用不同食物的形状, 颜色配搭, 使你的菜肴看起来更美味, 也可以用喜欢的杯子和盘子, 饼干模具及吸管等



让你的孩子一起参与

- 让你的孩子和父母一起烹饪食物, 种植蔬果, 設計菜單, 去買菜
- 鼓励孩子多摸, 多闻, 多試不同的食物
- 让你的孩子自行進食 – 乱了脏了一点, 请不要介意

孩子能轻松地自行进餐是许多父母的一项挑战 – 你不是一个人面对呀! 父母要无限的耐心及不断尝试!