

## 把“難吃”變為“好吃” .....

### 10 個小貼士幫助您使進餐時間變得更為輕鬆愉快



對父母和看護者來說，給孩子餵食會是一個不小的挑戰。不用著急，這不僅僅是您一個人所遇到的問題。

一個兒童所進食的食物量每日每餐都不盡相同，是根據他們的胃口、活動程度和是否正處於快速成長期而決定的。他們的胃口也許會因興奮或疲勞而有所改變。以下是可以使進餐時間變得更為輕鬆的十個小貼士。

#### 1. 定時讓孩子進食正餐和小食

應避免讓您的孩子在任何時間隨意進食或喝飲料。應把小食的時間安排在離正餐至少兩個小時前，以讓您的孩子感到肚餓並能進食下次的正餐，但不會餓得過分。一個過於饑餓的兒童會煩躁不安，難以照料。要把進餐時間限制在 20 至 30 分鐘內完成。

#### 2. 限制喝果汁和牛奶

兒童如果在進餐時或餐與餐之間喝飽了果汁或牛奶，就不會在正餐或小食時感到肚餓。應一天限制喝兩杯牛奶和半杯果汁。應避免給孩子喝果汁口味飲料或汽水。如

果您的孩子在正餐和小食之間感到口渴，可以給他們喝水。

#### 3. 提供富有營養的正餐和小食

低齡兒童每天需要三次正餐和兩至三次小食。正餐應包含《加拿大健康食物指南》(Canada's Food Guide)中三或四個食物組內的食物。兩次正餐之間的小食也必須至少包含兩個食物組內的食物。在餐桌上提供一種您知道孩子所喜愛的營養食物，這樣孩子就能發現他們將要吃的營養食物。

#### 4. 理解您和您的孩子互相都有職責

成功餵養的關鍵在於您和孩子之間有一個責任劃分。父母和孩子都對孩子的飲食有責任。給孩子提供健康的食物是您的責任，而您的孩子則負責決定自己要吃多少。

##### 您的職責是決定：

- 提供何種食物
- 何時讓孩子進食正餐和小食
- 孩子在何處進食

##### 您孩子的職責是決定：

- 吃還是不吃
- 吃多少

## 5. 相信您的孩子

孩子生來就有本能知道自己什麼時候餓什麼時候飽。當孩子感到肚餓時，他們將集中注意力進食。當吃飽時，他們的注意力就轉向了其他地方。不用擔心您的孩子吃了多少。隨著時間流逝，孩子進食不同量的食物會平衡地提供給孩子所需要的熱量和營養。

## 6. 切勿施加壓力、逗哄或強制孩子進食

研究結果顯示施加壓力不會起作用。當您強迫或逗哄孩子進食某種食物，或者拿著食匙跟在孩子後面追逐，他們就會更不喜歡這些食物。從長遠觀點來看，建立一個與食物的健康的關係比今天吃完全部豆子更為重要。

## 7. 保持小的食物份量

由於兒童的胃較細，容易很快就吃飽，所以他們需要一整天進食較小份量的食物。對兒童來說，食物指南中一個食物組的一份食物份量，如肉類和替代食物，可以分成各個小份，在一天內分開進食。提供相當於一個成人食物份量的  $\frac{1}{4}$  至  $\frac{1}{2}$  的食物，並讓您的孩子在他們感到肚餓的時候再要求進食更多的份量。

## 8. 反復不斷地提供新的食物

如果一種食物沒有吃掉，在不強迫的情況下改天再試一遍。兒童也許需要嘗試一種新的食物 15 至 20 次後才會接受它。如果您的孩子說他們不喜歡餐桌上的食物，您可以說“是嗎？行啊。”或不理會這些。

如果您允許孩子對食物說“不要”，那將有助於他們能更輕鬆地說出“要”。另外，也要讓您的孩子有禮貌地吐出他們不愛吃的食物。

## 9. 經常全家一起用餐



進餐時間應當是一個輕鬆的家庭團聚時間，有愉快的交談和美味的食物。應避免有分散注意力的東西，如玩具、電視節目或電話。給全家每個人準備同樣的正餐。如果父母越是去迎合孩子對食物的喜好，孩子就將越容易成為偏食者。

## 10. 做一個良好的模範榜樣

孩子從觀察自己的父母和看護者來學習和成長。如果媽媽愛吃豌豆和胡蘿蔔，您的孩子也許會決定自己值得去嘗試一下。如果爸爸避開不吃西蘭花，那您的孩子也許就不想去嘗試。

如果您和您的孩子反復不斷地為餵食問題而煩惱，請致電 EatRight Ontario 的註冊營養師，電話：1-877-510-5102。

Changing yuck to yum - Chinese

由約克區社區及衛生服務部營養服務處製作和發佈，網址：[www.york.ca/nutrition](http://www.york.ca/nutrition)（2007年）。在注明來源的情況下，未經允許即可複製。如需與註冊營養師交談，請致電 EatRight Ontario，電話：1-877-510-5102。