

HEALTHY BEGINNINGS

管理好用餐時間

與孩子共同打造積極的用餐時間

培養孩子吃得健康，意味著要為自己的孩子挑選健康食物，讓孩子參與家庭用餐並學會享受食物。

兒童和父母或看護人在主餐和零食供應時間表上都要扮演各自的角色。堅持這些角色能幫助您的孩子吃得健康並能享受家庭用餐時間。

您作為成人的角色是決定提供甚麼食物，何時提供這些食物以及孩子在哪裡吃。

孩子的角色是決定從提供的食物中吃多少。這可能意味著孩子會選擇一點都不吃。相信孩子能從提供的食物中吃到自己身體和發育所需的食物。讓孩子控制自己的飲食將有助於拓展其自尊心和身心健康。

制定並遵守這些角色，順應孩子的饑餓和飽食信號。試圖控制孩子吃多少以及吃甚麼並不能讓孩子成為一個吃得健康的孩子，反而會為用餐時間帶來麻煩。

您在用餐時間的言行也能影響孩子的飲食習慣。在用餐時間給孩子施加壓力，不管是正面的還是負面的，並不能幫助孩子多吃或者少吃東西。

負面的壓力包括提醒孩子吃東西，或者因為孩子不吃東西而懲罰他們。正面的壓力或“好”的壓力包括給孩子提供吃飯獎勵。讓孩子多吃或少吃東西的言行就是壓力。在進食方面的任何壓力，

不管是正面的還是負面的，結果最終都不會如您所願。

讓孩子自己吃直到吃飽。孩子可能會吃得很多或很少，這都是正常的。嬰兒和兒童能夠自我調節食物的攝入量。

如果您遵守作為父母或看護人的角色，孩子就能體會到自己在饑餓和吃飽方面的感覺。取決於年齡大小，孩子可能需要幾天甚至幾個月的時間來瞭解自己在饑餓和吃飽方面的感覺。

孩子在吃多少和吃什麼方面有所變化是正常的。孩子今天喜歡吃的東西明天可能會拒絕再吃。

管理用餐時間的有用策略

- 一家人經常在餐桌前一起用餐
- 每隔兩個半到三小時提供一頓健康的主餐或零食
- 餐桌上不允許玩電子產品或玩具
- 耐心點，耐心比施壓效果更好
- 讓孩子在餐桌上自己取食。教孩子們先取少量食物，告訴他們如果餓了可以多取一些
- 在談論食物以及與孩子進餐時要保持中立。自己很享用正在吃的食物，分享這樣的觀點是可以的，但是對於某些食物進行過分的積極稱讚或負面評價可能會給孩子帶來壓力

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca



York Region

用餐時間要避免的壓力類型

在孩子的飲食習慣上施加壓力並不能幫助他們嘗試食物或者多吃或少吃東西。胃口大和胃口小的孩子都知道該吃多少就能健康成長。閱讀以下幾種會讓孩子感覺到進食壓力的常見情景，以及在此情景下您該怎麼說或怎麼做。

不能幫助孩子進食的壓力類型	您能幫助孩子進食的言行
表揚 孩子嘗試了一種新食物，您想對此予以表揚。您說：“你吃了豆豆，真是一個乖乖女。”	“我看到你吃了。” “你覺得味道怎麼樣？” 孩子們更希望在沒有感受到壓力的情況下嘗試新食物，並能從提供的食物中做出自己的選擇。
用趣味活動或食物賄賂或獎勵孩子 “如果您吃了這個，我們就去公園玩。” “如果您吃蔬菜，就可以吃甜點。”	“我們下次還可以吃這些菜。你希望下次的菜是生吃還是煮熟了吃？” 不要因為孩子吃了某種事物而獎勵他們，這一點很重要。如果因為多吃了蔬菜而獎勵吃甜點，那麼孩子吃甜點的食慾就提高了。有時候，孩子多吃某種食物，這並非是因為餓了，而是想得到甜點吃。
因為不吃東西而受到懲罰 “因為你沒有吃那種食物，我們不能出去玩。”	懲罰會對孩子的成長造成傷害。不要對孩子吃甚麼或不吃甚麼進行評論。孩子餓了就能集中精力吃飯，飽了就會不吃。
談論食物的健康性 “這些食物將會讓你長大和變得強壯。”	為孩子提供有營養的食物，讓孩子從提供的食物中做出選擇。
說服或提醒 “你以前吃過的。” “別忘了吃肉。”	“如果不喜歡，就不必嘗試或吞嚥下去。” 為孩子提供餐巾，以便孩子能吐出吃進去的食物。 “喜歡吃嗎？” 上述話語會讓孩子感覺到您在讓孩子做選擇。試圖說服或提醒孩子吃某種食物會讓食物失去對孩子的吸引力。
一口或兩口法則 “沒必要喜歡吃，但必須每種食物都要吃一口。”	一口法則不尊重孩子的餵食職責。由孩子決定該吃哪些食物。這可能會意味著孩子只吃桌子上的一種或兩種食物，這是可以的。有時候，嘗試新食物需要時間。
責備或羞辱 “你在浪費食物。” “你為甚麼不像哥哥那樣吃完飯？” “如果你不吃完盤子里所有的食物，我就會生氣的。”	準備少量的食物減少浪費。 不要拿孩子跟另外的孩子進行比較，每個孩子都能為了自己的生長需求而吃飯。 盡量讓孩子吃乾淨自己盤子裡的食物就是在告訴他們忽略自己的飢餓和飽食信號。允許孩子從您準備的膳食中吃一點或吃很多。

不能幫助孩子進食的壓力類型	您能幫助孩子進食的言行
用食物對孩子進行安慰 “我知道怎麼忘掉那個小錯誤 — 吃點零食。”	使用語言和擁抱而不是食物來安慰孩子。孩子不高興的時候給他們提供好吃的，就是在告訴他們要想感覺好一點就得吃東西。

下表為您提供的主意是如何幫助解決常見用餐時間出現的情境以及促進積極的飲食習慣。謹提醒如下：

- 您的職責就是決定吃甚麼、甚麼時候以及在哪裡吃
- 孩子的職責就是吃多少以及是否吃東西

解決用餐時間常見情境的觀點

孩子的言行	您可以說的有用的話	您可以做的有用的事
孩子說：“我不餓”或者不想到餐桌那裡吃飯	“沒事的。你不是一定要吃飯。過來跟我們坐一會兒吧。”	所有人都要在就餐時刻坐在餐桌前，不管吃不吃飯。在家庭就餐時刻盡享家人在一起的時光。
孩子在您吃完飯前就想離開餐桌	“如果肚子告訴你飽了，你就可以走了。”	讓孩子吃完飯後離開餐桌。
孩子掉了或扔了食物	“如果您不餓了，就可以離開餐桌了。”	忽視孩子的動作。如果持續不斷地發生這個動作，給孩子一個警告，讓孩子離開餐桌。每隔兩個半小時至三個小時供應一頓主餐或零食，堅守這一時間表。
孩子拒絕吃飯，而 30 分鐘後就說自己餓了	“我們剛剛吃完飯。還不到再吃飯的時間。你要等到零食時間。到了零食時間，你可以吃東西。”	堅持供應主餐和零食時間安排，期間不得加食。幫助孩子瞭解自己可以在主餐和零食時間吃東西，但不得一天隨時都能吃東西。 兩三天後，孩子就能學會在主餐和零食時間吃東西。
孩子在用餐時間吃不多或吃很多	甚麼都不說。	相信孩子知道自己為了健康生長而需要吃多少。 他們可以待在餐桌前參與大家的聊天。
孩子整天只喝不吃	提醒孩子主餐或零食時間馬上就到了。	只在規定的主餐和零食時刻為孩子提供一杯奶。在此期間僅提供水，不要給孩子提供奶或果汁喝。
孩子說：“我不喜歡吃這個”或“我不打算吃這個”	“請說，不用了，謝謝您。” “你可以從餐桌上選擇你想吃的東西。”	主餐要包括一兩種孩子通常會吃的食物。如果願意，就讓他們吃飽這些食物。如果沒有感受到壓力，當孩子願意時會最終嘗試大多數的食物。不要另外準備主餐或提供別的食物給孩子吃。這會幫助孩子學會喜歡吃不同種類的食物。教會孩子如何有禮貌地拒絕吃某些食物。

孩子的言行	您可以說的有用的話	您可以做的有用的事
孩子在餐桌上哭	“你哭了。我想你肚子里可能感覺不舒服。說給我聽聽。”	確認孩子的感受很重要。暫停用餐，用擁抱安慰孩子。幫助孩子自己鎮靜下來繼續吃飯。
孩子希望一遍又一遍地吃同樣的食物	甚麼都不說。	很多孩子會週期性地在某一個特定時間段內吃某種特定的食物。繼續與其它食物一起供應那種食物。最終，他們會厭倦那種食物的。

若要瞭解更多資訊以及營養方面的更多資源，請瀏覽網站 york.ca/feedingkids

撥打電話號碼 1-866-797-0000 或者瀏覽網站 unlockfood.ca 聯繫 Telehealth Ontario 機構，免費諮詢註冊營養師。

可以在未經許可的情況下予以複製，但必須標明出處。2016 年。

Managing Mealtimes – Traditional Chinese