

# 餵養孩子

## 健康飲食

健康的飲食是幼兒健康成長的關鍵。從小就吃得健康的孩子，最有可能終身保持健康的飲食習慣。

您可以通過以下的方法促進健康飲食：

- 母乳餵養/擠奶餵養孩子至少到2歲
- 在孩子6個月左右時開始引入固體食物
- 儘量每日按時為孩子提供3次主餐和2至3次小食
- 提供多種營養豐富的食物
- 留心觀察孩子發出的訊號，確認她是飢是飽
- 營造平靜的用餐環境
- 全家一同用餐
- 用關注、愛護和遊戲時間作為安慰孩子的方法，而不是食物或飲料
- 養成健康的飲食習慣



### 重點提要

孩子的胃口每日都不同。通過讓她自己決定要吃多少，可以讓她學會聽從自己的身體。如果您擔心孩子的飲食或成長，請撥打8-1-1聯繫HealthLink BC，接通後要求與註冊營養師交談。

## 用餐時的角色

您和您的孩子在健康飲食方面都有自己的角色與任務。

您的角色是：

- ✓ 提供多種健康的食物
- ✓ 每日定時提供主餐和小食
- ✓ 回應您孩子的飢餓或飽足訊號

孩子的角色是：

- ✓ 選擇要不要吃
- ✓ 從提供的食物中選擇吃甚麼
- ✓ 選擇要吃多少



### 您知道嗎

自己做好餵養方面的工作，並相信您的孩子能夠好好進食，那麼用餐時的衝突就會明顯減少。



### 您知道嗎

如果您的孩子吃飯時經常不覺得餓，有可能她已經喝飽了。每天超過3杯（750毫升）的牛奶下肚，留給食物的空間幾乎就沒有了。

## 飢餓與飽足的訊號

### 甚麼是飢餓與飽足的訊號？

是指當年幼的孩子知道自己餓了或已經吃飽了時發出的暗示。

當給她食物時，若有以下情況則證明她餓了：

- 張開嘴
- 身體激動地前傾，手舞足蹈

當給她食物時，若有以下情況則證明她已經飽了：

- 將食物推開
- 閉上嘴
- 頭扭向一邊

## 當孩子不願吃飯

如果您的孩子不願吃飯，讓她離開餐桌。她可能不餓，或者累了、太興奮或者生病了。等到下一次正餐或小食時間再給她提供更多的食物。忍住不要使用甜點或其他零食誘導她吃完飯。



### 腦力開發

通過坐下來一起吃飯，您可以培養幼兒的語言和社交能力，同時促進健康的飲食習慣。