

## 良好的用餐時習慣



### 您知道嗎

研究表明，與家人一起吃飯的孩子吃得更健康，自我感覺也更好。

- ✓ **一起用餐。**通過坐在一起，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。
- ✓ **儘量在每天的同一時間食用正餐和小食。**確立好慣例，可以讓孩子專注於嘗試各種食物並學會如何餵自己吃飯。在各正餐和小食之間「嘴不停」可能會變成一個不健康的習慣，而且也對牙齒不好。
- ✓ **讓用餐時間變成學習時間。**進餐時，孩子的運動技能（如用手指撿食物）、語言技能（如說和聽）、社交技能（如說「請」和「謝謝」）都會得到鍛鍊。
- ✓ **減少干擾。**關閉電視，將玩具和手機從餐桌上拿開。這樣做可以將重點放在吃飯和交談上，並有助於您觀察孩子的飽足訊號。（參見[健康飲食](#)）
- ✓ **不用擔心他製造的混亂。**用眼、手和嘴探索食物是孩子學習中很重要——往往也是很髒亂——的一部分。他也可能會不小心或故意將食物掉到地上。請保持耐心，並準備好一塊濕布用於餐後清潔。



### 試試這些

當需要在外用餐或吃小食時，帶好有營養的食物，例如麥片、切片水煮蛋、奶酪和餅乾、切塊軟質水果、軟質蔬菜配鷹嘴豆泥等。這樣做既省錢又吃得好。



### 腦力開發

在用餐時關閉電視並遠離其他電子設備，以培養孩子的語言能力。用這個時間全家人一起聊天。

