

幼兒是「見習中的進食者」，因此，經歷挑食這一過程對他們來說是很正常的。隨著時間與練習，您的孩子將學會享受各種食物。保持耐心，通過以下方式鼓勵她：

- ✓ 讓她聞嗅、觸摸、品嚐新食物
- ✓ 將新食物與至少一種她已經喜歡的食物一起提供
- ✓ 讓她按照自己的速度吃飯
- ✓ 提供各種口感的食物
- ✓ 成為她的榜樣，堅持均衡健康的飲食
- ✓ 讓她幫忙一起準備正餐和小食
- ✓ 不要迫使她多吃、少吃或吃其他她不願意嘗試的食物



試試這些

每次您去雜貨店時，讓您的孩子選擇一種新的蔬菜或水果。或者試著一起種一些蔬菜。許多孩子會很樂意吃他們自己挑選、種植或幫忙準備的食物。



您知道嗎

對於新食物，孩子可能要嚐很多次才願意吃。持續給她提供新食物，包括她過去曾拒絕的食物。

