

挑食

學步兒童的發育比嬰兒慢，胃口也時好時壞。因此，他們在對食物的偏好方面可能會很挑剔。有些年齡較大的學齡前兒童也有可能會挑食。但大人在飲食問題上千萬不要小題大做，因為這樣會使小孩更加注重食物，從而使情況變得更糟。

如果孩子挑食，大人可以採用以下的做法：

- 在孩子用餐或吃點心之前，千萬不要讓他們喝太多飲料或吃太多『不能常吃的食物』。
- 保持定時用餐的習慣。
- 在用餐時間保持愉快、輕鬆的氣氛。
- 對於拒絕吃的孩子既不要討好，也不要懲罰。
- 您和其他成年人都必須成為良好飲食習慣的榜樣。
- 即使是孩子以前不吃的食物，也要繼續提供。有時候，孩子需要多幾次接觸一種新的食物，才會熟悉這種食物。
- 同時準備孩子熟悉的食物和新食物。
- 將用餐時間限制在20到30分鐘。時間一到，就將沒有吃完的食物全部拿走，讓孩子離開餐桌。在按計劃吃下次正餐或點心之前，不要提供任何其他食物。



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

繁體中文 (Traditional Chinese)



良好的飲食習慣

Positive eating practices

詳細資料請見：

Raising Children Network
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

本出版物中的所有資訊截止2013年1月是正確的。

10149 June 2013



Australian Government
Department of Health and Ageing



大人準備食物，孩子隨意食用

安排一家人吃飯的時候，應該讓孩子自己決定要吃多少。無論是在廚房還是餐桌上盛飯菜，都應該提供多種多樣的**健康食物**，然後讓孩子自己決定吃什麼、吃多少。

年齡很小的孩子在用餐時可能需要幫助。如果您餵孩子吃，那麼要尊重孩子的意願，只要孩子吃飽了，就不要強迫他們繼續吃。

按照固定的間隔時間定時提供餐點

孩子需要在固定的時間多次進食少量食物，從而維持整天的能量。每頓正餐和點心的時間應該固定，儘量做到每天都在差不多同一時間進食。這樣有助於讓孩子知道下一次吃正餐或點心是什麼時間。

吃點心的時間在必要時可以靈活安排。要讓孩子有時間結束正在進行的活動，然後洗手、坐到桌前吃東西。這樣他們就不容易分心，更可能會對您準備的食物感興趣。

不要讓孩子整天吃東西。否則，孩子就不知道判斷自己什麼時候餓了，然後在餓的時候找些東西吃。

成年人的作用

成年人應該以身作則。小孩對於他們周圍發生的事情會觀察、會傾聽，許多東西就是這樣學來的。大人和孩子坐在一起吃飯，對孩子有益于健康的行為加以鼓勵，這樣可以幫助孩子養成健康的飲食習慣。

請記住以下幾點：

- 和孩子坐在一起吃正餐和點心。
- 和孩子吃一樣的食物。
- 鼓勵孩子嘗一嘗餐桌上所有不同種類的食物。
- 在現有的食物當中，讓孩子決定自己要吃什麼、吃多少。
- 讓孩子自己取食。
- 千萬不要把吃東西作為一種獎勵，或者把不讓吃東西作為一種處罰。

家庭用餐時間

一家人應該安排好時間坐在一起用餐。這段時間應該是很有意義的，因為大人和小孩可以互相溝通，享受一起吃飯的樂趣。要提倡大人和小孩之間多交談；為了避免在吃飯時分心，可以關掉電視。鼓勵孩子幫忙擺餐具、收拾餐桌。

