

幼儿喂养



帮助孩子吃得快乐健康

孩子饿了会吃，饱了会停。他们擅长获取身体所需。这是否意味着你应该让孩子想吃什么就吃什么？不要！你可以提供有营养的选择，让孩子决定吃哪些食物以及吃多少。遵循这个简单的说法：“父母提供，孩子决定。”

幼儿想要掌控一切。他们也在培养自己的喜恶。他们的行为往往不一致，包括吃饭的时候。有时他们吃很多，有时他们不吃。幼儿的需求也会随着他们的成长和发展而变化。不少幼儿比婴儿时期吃得少，因为他们不需要那么多卡路里。

没有人想和他们蹒跚学步的孩子争论食物。然而，你的愿望可能会与他们的冲突，并导致用餐时的战斗。但是如果一个孩子生长正常，没有生病或其他痛苦的迹象，他们可能摄入了足够的食物。专家一致认为大多数孩子吃饱后会停止进食。只要他们饿的时候有喂食，不饿的时候不强迫吃东西，这种方法就会奏效。

促进健康饮食习惯的小贴士：

- 建立正常的家庭用餐时间。利用这段时间聊聊天，享受彼此的陪伴。一起度过一段有趣、轻松、特别的时光。但不要指望他们会坐很久！对于不少活泼好动的幼儿来说，10 分钟的家庭晚餐可能是极限了。
- 提供有营养的选择，分成小份。如果他们吃完，就可以提供更多。
- 给你的孩子一些控制权。如果可能的话，让他们从你选择的营养食物中挑选。让孩子决定他们是否吃完了。
- 让用餐变得有趣！让你的孩子帮忙准备饭菜。提供手抓食物和蘸酱。试着把三明治切成各种形状。
- 树立良好的饮食习惯榜样。通过你健康的榜样帮助你的孩子学习。

扫描以获取更多信息



你可以试着用零食让孩子表现好或者吃其他食物。使用食物贿赂或者奖励，可以给食物相当大的权力。不过，要小心这一点，不要让食物干扰孩子的心情。和你的 HealthySteps 专家谈谈帮助孩子行为和饮食健康的其他策略。