

# 幼儿进餐时间



与幼儿一起吃饭的机会可能会很多。这里有一些缓解压力和养成终生受益的健康饮食习惯的建议。

- **考虑“照顾者提供，孩子决定”的方法。** 营养学家 Ellyn Satter 建议由成人来选择、准备和展示食物。然后孩子就可以决定吃多少以及是否吃。这可能会令人沮丧，但您不能强迫他们吞下去！
- **提供选择。** 许多孩子在选择时会做得更好。您可以说，“选择你喜欢的酸奶水果：梨或苹果。”无论哪种方式，当您提供健康的东西时，他们都会采取一些控制措施。
- **调整您的期望。** 坐着不动对小宝宝来说很困难。缩短进餐时间并保持生活规律一致会有所帮助！小孩子拒绝某些食物是正常的。“尝试、再试”的态度可以缓解挫败感。通过不强迫吃食物，您就尊重了他们和他们不断增长的口味。
- **评估孩子一周内的食物摄入量。** 幼儿往往吃得不均匀。他们有时吃得较多，有时吃得较少。他们可能连续四天吃同样的东西，那没关系。记住这一点可以减轻营养方面的压力。
- **大智若愚。** 如果大人不那么严肃的话，吃饭会更愉快。唱一首小曲；分享一个有趣的故事。让进餐保持有趣和无挫败感可以帮助您的孩子与食物建立健康的关系。



- **一起进餐。**坐下来和您的孩子一起吃饭可能会感觉毫无意义。然而，这是开始这个家庭习惯的好时机。他们可能不会在餐桌上停留太久或吃得太多。但一旦您的孩子长大了，一起吃饭就会成为您喜爱的传统。



- **避免屏幕。**使用电视、手机或平板电脑让您的孩子坐在餐桌旁似乎是个好主意。然而，进餐时间是联系和聊天的好时机。此外，使用屏幕分散孩子的注意力可能会导致他们吃得太多。当他们感到吃饱时，他们可能不会注意到。

- **忍住在旅途中给孩子喂食的冲动。**外出携带零食是有道理的。幼儿的胃很小，可能需要在两餐之间吃东西。然而，当您的孩子到处乱跑时给他们喂食则是另一回事了。这种方法可能会成为一种习惯，也可能导致窒息。

请记住，幼儿阶段很短。很快，您的孩子就会更好地坐着并专注于吃饭。他们也会更好地尝试新食物！最终，您的孩子将学会坐得更久，甚至与您进行愉快的交谈。

扫一扫了解更多信息

