

和食物保持健康的關係

促進2-5歲兒童的體重健康



和食物建立一種健康的關係與食用健康食品對於維持健康的發育和生長來說，同樣至關重要。

父母和兒童護理員在幫助兒童與食物建立健康的關係方面起着重要的作用。嬰兒自一出生起便知道他們何時飢餓，何時吃飽。通過教導兒童聽從他們身體所發出的信號，您從而進一步支持他們養成其日後健康飲食所需的技能。

一起食用健康食品，每天積極運動，愛護您自己的身體。您的孩子正在效仿您所做的一切。

欲了解更多詳情，請和聯繫營養師(Dial-A-Dietitian)聯繫：
撥打811或免費電話號碼1-800-667-3438
大溫哥華地區：604-732-9191
或訪問 www.dialdietitian.org



ActNowBC

Nutrition LINK
open access society



如何和食物建立健康關係的一些建議

- 1 和家人一起在餐桌上共進健康的三餐和點心。**
研究表明和成人一起進餐的兒童更加健壯，學習更好，有更好的社交技能。兒童會效仿他們的父母選擇膳食。當你們一起進餐時，您便成為您孩子的學習榜樣。如果你們從不同進餐，那麼一開始每個星期選擇一次共同進餐，然後再不斷增加次數。
- 2 進餐時應保持安靜和愉快的氛圍。**
進餐時儘量不要受外界的打擾，關閉電視機，使用電話答錄機，並讓每個人分享一天中所發生的事情。最好不要談論您的孩子飲食過量或不足。
- 3 細嚼慢咽。**
讓您和孩子有充足的時間收到飽的信號。當我們進食過時，我們很容易飲食過量。
- 4 提供小額份量的食物。**
如果您的孩子需要的話，可以再添。
- 5 在三餐和點心期間，讓您的孩子決定是否想要和需要多少食物。**
很多時候，小孩祇想品嚐，或者吃幾口食物。相信您的孩子知道他們所想要的食物份額。如果您試圖使用懇求，誘惑，威脅，強迫或欺騙的手段讓您的孩子進食，您的孩子反而不可能會食用健康食品。如果您的孩子在三餐和點心期間不肯進食，而在二餐其間索要食物，您可以再次提供他之前所拒絕的食物，或者拒絕他的要求直至下次進餐時間。
- 6 每天在同一時間提供三餐和點心。**
兒童養成每天固定的習慣後，進食表現會更好。預先計劃三餐和點心的安排，使進膳更簡單。
欲參考計劃安排的建議，請訪問www.hc-sc.gc.ca
- 7 提供健康食品。**
成人決定何時，何地，提供何種食物給兒童。欲了解在三餐和點心期間提供健康食品的信息，請參閱健康飲食促進2-5歲兒童體重健康的手冊。
欲參考膳食食譜的建議，請訪問
www.heartandstroke.bc.ca

