

# 幼儿饮食习惯之窍门

文：蒋娜 (注册营养师) 审稿：姚婉芬 (注册营养师)

是否经常看到大人拿著碗，追著，赶著，跟在孩子身后，就是为了让孩子多吃一些，生怕孩子饿著，能多灌，多喂一些，再累都不轻易放弃？往往一顿饭下来，大人喂得累，孩子吃得也很累，一点儿吃饭的乐趣都没有了。可造成这样后果的原因是什么呢？正如注册营养师 Eilyn Satter 所提出的：父母和孩子在饮食上应该有很明确的分工，双方只要做好了的那部分，不要越权，那么孩子的饮食习惯自然不会出现太大的问题。

## 父母决定：吃什么；什么时候吃；在哪里吃。 孩子决定：吃还是不吃；吃多少。

### 1. 父母决定：吃什么

父母决定每一餐提供给孩子什么食物。可以参考加拿大饮食指南，正餐时四大类食物都要有，正餐之间的小食/点心则需要至少两大类食物。

可以让孩子在同一类食物中做选择，例如在粮食类食物中可以选择米饭或面条，在水果中可以选择 核桃或葡萄。

对于陌生，不熟悉的新食物，小孩子可能需要 15-20 或更多次的接触，才能慢慢地认知，开始学著大人的样子来尝试。所以，就算拒绝某种食物很多次，也不能下定论说孩子肯定不喜欢。

我们还是可以经常提供这个食物，也不需要逼著孩子去尝试，说不定哪一天，孩子就会在潜移默化中慢慢地接受了这个新食物。

表 1. 加拿大饮食指南的四大类食物	
四大类食物	例如
蔬菜和水果	深绿色和橙色蔬菜
粮食类食物	全麦面包，各种粗粮
奶制品和替代物	牛奶，酸奶，奶酪 (2岁以下的幼儿需要饮用全脂牛奶)
肉类和替代物	鸡鸭鱼肉，坚果

### 2. 父母决定：什么时候吃

除了提供营养丰富种类多样的健康食物，父母更重要的责任是保证孩子的饮食规律。除了一天三餐正餐，还可以加上2-3次小食。

吃饭时间最好每天都一样。而在正餐和小食之间，只提供白水。吃饭的时候，无论是正餐还是小食，最好大人陪著孩子一起吃，把电视关了，和孩子聊聊天，一起来享受食物。如果吃饱了，可以允许孩子离开餐桌。

### 3. 父母决定：在哪里吃

孩子就餐需要一个安静的环境，不管是正餐或小食都应该坐下来慢慢吃。这样的

习惯养成之后，就不会出现大人追赶著孩子喂餐的情景了。

### 4. 孩子决定：吃还是不吃

父母的任务到此为止了。接著就应该是孩子说了算。偶尔拒绝吃一顿正餐或小食都是正常现象。大人没必要强迫孩子吃，更用不著因此而惩罚孩子。因为累了，不开心，或是过于兴奋了，都有可能造成孩子拒绝吃东西。只要孩子跟著自己的生长曲线走就可以。

### 5. 孩子决定：吃多少

要知道，孩子的胃口每天转变是正常的。让孩子来告诉我们是不是吃饱了。因为孩子是不会无缘无故让自己挨饿的。



### 营养师介绍



蒋娜来自中国上海，在单诗省学习生活了十年有余。毕业于单诗大学，主修营养学。在北部卫生局完成了营养师的实习之后，在温哥华华岸卫生局任临床营养师。自2009年起在华业健康协会任糖尿病普通话讲师。

业余时间积极从事大众营养宣传普及活动，受邀于加拿大糖尿病协会、本地多家媒体，以及加拿大中国信徒布道会讲解健康营养知识。

同时也设计个性化的饮食计划来帮助管理体重，预防和控制慢性疾病。

www.libranutrition.com



姚婉芬是注册营养师，毕业于单诗大学，主修食品及营养学，并在温哥华华岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大学的奖学金及加拿大营养师协会颁发的杰出营养师实习生奖，表扬她在学术和专业才干。姚婉芬可以设计个人的饮食计划，能帮助大众预防和控制慢性疾病。

Libranutrition101@gmail.com