

## 如何应付偏食者及培养良好的饮食习惯

### How to deal with picky eaters and development good eating habits

1. 以身作则，进食并提供不同种类的食物。
2. 安排有规律的正餐时间
3. 避免以食物作为赏，罚或逗哄的用途
4. 鼓励良好的饮食习惯
5. 根据不同的年龄，提供适量的食物
6. 进食时尽量减少外界的刺激（例如电视，电话，及争论等）
7. 进食前 15 分钟，先让孩子坐著静下来。孩子通常会因为身体不适，疲累，过度兴奋而更挑剔。
8. 限定零食的种类及时间
9. 给予不同但有限度的选择
10. 介绍新的食物时，同时给予一些平时喜爱的食物，并试用 “尝一口” 的方法。



家长的责任是：决定在甚麽时候，在甚麽地点给小孩进食何种的食物

孩子的责任是：进食的份量