



挑食者的小貼士！

孩子可能對所吃食物很挑剔。
您可以做些事情來幫助您的孩子。

問與答

與營養師的談話：

讓您的孩子決定所吃
食物的份量。

問

我為家裡的每位成員都準備的相同食物盤。但是，我家 2 歲的孩子有時候一口都不吃。我應該怎麼做？

答

您已經完成對於許多父母來說很艱難的一步：為家庭的每一位成員準備相同的家庭餐。請嘗試保持進餐時間處於舒適且無壓力的氛圍。幼兒可能吃的極少、一點也不吃或者吃的非常多，這都完全正常。繼續準備健康的正餐和零食，包括低脂牛奶 (1%)、酸奶、瘦肉、水果、蔬菜和全穀物食品。您可以通過這種方式確保您的小孩能夠逐漸地獲得他們所需的營養物質。

問

我曾看到一個奶昔的商業廣告，稱該產品可以提供我的孩子所需的所有維生素和營養物質。我是否應該在她不進食時給她一份該產品？

答

公司為了讓您購買他們的產品，很擅長讓人們認為他們的產品能夠「提供」某些東西。家庭餐能夠幫助您的孩子學會進食您平時吃的食物。按預定計劃準備正餐和零食，讓您的孩子決定所吃食物的份量。相信您的孩子攝入取了足夠的份量促使其成長。

問

我家 3 歲的孩子有時連續幾日每次僅吃一種食物。我擔心他沒有獲得所需的營養物質維持健康。我如何才能讓他吃其他的食物？

答

孩子經歷一個僅吃一種食物的階段是正常現象。試著保持耐心，不要陷入速食的陷阱。考慮加入至少一種您的孩子平時喜愛的食物，讓他在進餐時感覺到成功的快感。



我可能會做一些類似挑食的事情。

我會嘗試為自己做更多的事情，並且我希望按照自己的方式做事。

我可能只想吃我喜愛的食物，或者有些時候我可能食慾不佳。這是我成長和學習食物及飲食的一個正常階段。



您可以做些事情來幫助您的挑食孩子減少挑食行為。

- 為我準備少量的食物。在我進食該食物前，您可能需要為我準備多次。
- 讓我嘗試各類食物，包括您不喜歡的食物。這能幫助我養成一輩子的健康飲食習慣。
- 在用餐時間培養我的獨立精神。讓我自己做決定，幫助我成長和學習。讓我自己您在您準備的健康食物中選擇進餐食物。
- 讓我的進餐時間處於放鬆的氛圍。當我們一起愉快的進餐時我的食慾會更好。

如果一天裡我喝了太多牛奶和果汁，我可能會在正餐和零食時間不再進食。在正餐和零食間隔期間，只需為我準備水即可。

我現在正在成長！

- 因為我不會很快地成長，所以我只吃少量的食物是正常的。
- 我正在學習自己做決定，我可能只想吃一種食物。
- 相信我能夠自己判斷何時感到饑餓以及何時吃飽不再進食。
- 讓我學會說「好，謝謝」和「不用，謝謝」。



6 六種方法

您可以幫助我培養
健康的飲食習慣！



1. 讓我參與製作自己的食物。
2. 為我樹立積極的榜樣，在餐桌上為我準備與其他人相同的食物。
3. 我喜歡定時吃正餐和零食。
4. 讓我從您準備的正餐中自己挑選食物，並獨立完成進餐。
5. 相信我會慢慢地攝取足夠的正確的食物。
6. 如果我在一次進餐時只吃了一點或者沒有吃東西，不要擔心。一段時間後，我會彌補這次缺失的營養，並攝入取保持健康所需的食物。

當我得到幫助時，我有時會減少挑食行為。
我們可以一起製作的這些食物！

水果和花生醬沾醬

- 1 杯蘋果薄片
- 1 杯香蕉薄片
- 1 杯梨片
- 1 杯葡萄
- 1 杯草莓
- 1 杯甜瓜薄片
- 1/2 杯香草味酸奶
- 1/3 杯花生醬



製作指南

1. 準備水果清洗乾淨並切片。
2. 將水果圍繞著一個小碗擺放在擺放在盤上。
3. 製作沾醬，將酸奶和花生醬混合放入小碗裡。
4. 攪拌均勻。
5. 將沾醬放置於冰箱中，使用時取出。

備註：您可使用任何洗淨的水果。您可讓我幫您清洗水果並將其擺放在果盤上。

這些食物我 (您的挑食孩子)一定會喜歡!



冷凍水果

稍微軟化的藍莓、或其他切好的水果，
這些對於我來說是好玩又健康的食物。

更多手抓食物

我喜歡將我的食物切成小塊。這些食物是我的想法：
煮熟的甘薯塊、細碎的奶酪片、塗抹上花生醬的方塊烤
麵包、或清淡的薩爾薩辣醬搭配烤玉米粉餅。



其他媽媽們說他們的 挑食孩子喜歡這些食物!

- 帶有搗碎的鱷梨的三角形麵包或餅乾
- 切碎的橄欖和奶油乾酪塗抹在芹菜上(當我年紀稍大點時)、塗抹在軟式麵包上(當我年幼時)
- 全麥餅乾配以花生醬、橘子
- 在蘋果醬和酸奶中撒上肉桂
- 炒西蘭花 — 切成小花加入少量鹽清炒
- 低鈉番茄濃湯和全穀物餅乾
- 洗淨的菠菜葉，沾我最喜歡的沾醬

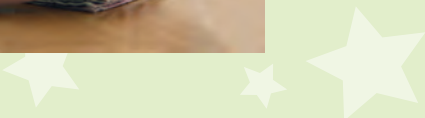


**4 歲以下的幼兒可能會因爆米花、
堅果、果皮、乾果和生蔬菜而噁著。**



保持耐心比在壓力狀態下工作效果更好。

為您的孩子準備新的食物。然後，讓他們自己決定吃多少東西。當孩子吃自己選擇的食物時，他們更喜歡品嚐新的食物。這樣也可以讓他們學習如何獨立。





一起製作食物 一起創造回憶。

- 每次正餐準備至少一份我喜歡的食物，並搭配其他食物。
- 讓我幫忙準備正餐食物。我喜歡吃我幫忙製作的食物。
- 我喜歡做選擇！
準備兩份食物讓我選擇一份！

傳統的自製通心粉和奶酪

- 2 杯全穀物通心粉
- 1/2 杯洋蔥，切碎
- 2 杯煉乳脫脂牛奶
- 1 個中型雞蛋，打散
- 1/4 湯匙黑胡椒
- 1 1/4 杯低脂切達奶酪，精細粉碎
- 不沾噴霧油，根據需要使用



1. 按照說明書將通心粉煮熟 — 但請勿在清湯中添加鹽。
瀝乾備用。
2. 在瓷焙盤上噴灑噴霧油。
3. 烤箱預熱到 350 度。
4. 在平底鍋上噴灑少量噴霧油。
將洋蔥加入平底鍋中，翻炒約 3 分鐘左右。
5. 取出另一個碗，將煮熟的通心粉、洋蔥和其他配料混合，
攪拌均勻。
6. 將混合物轉至瓷焙盤上。
7. 在預熱的烤箱內烘烤 25 分鐘或直至起泡。放置 10 分鐘
即可食用。