

# CHANGING YUCK TO YUM (ONE TO FIVE YEARS)

## 从挑食到爱吃(1到5岁幼儿喂食贴士)

您是否觉得您的孩子爱挑食？您是否尝试了不同的方法让孩子进食或尝试新食物？您是否希望用餐时间更加轻松愉快？您并不孤单，许多家长都关心诸如此类的问题

有些看似有问题的进食行为，实际上可能符合孩子年龄的正常表现。喂养儿童的方式也会与时俱进，您小时候被喂养的方式有可能与现在的建议不同。

### 家长扮演着重要角色

您喂养孩子的方式会影响孩子的饮食行为以及整个家庭的用餐体验。虽然有时您可能觉得孩子吃得不够，但相信孩子自我管理食欲很重要。

允许孩子自己决定吃多少（根据他们的饥饿和饱足信号），有助于他们更好地进食，并减少未来出现进食问题的几率。

孩子的食欲会受到多种因素的影响，包括：

- 活动量
- 情绪或精力水平（例如兴奋或疲惫）
- 生长需求（如生长突增）
- 出牙

他们的食欲可能每天，甚至每餐都会有所变化，这很正常。他们对食物的喜好也可能快速变化。

### 实用建议，今天就可以开始

#### 制定正餐和零食时间表

- 每天提供三顿正餐和两到三次零食
- 每两个半到三个小时提供一次健康的正餐或零食
- 避免让孩子在正餐和零食之间吃东西或喝饮料，而是只提供水。

公共卫生局

1-800-361-5653

听障人士热线1-866-512-6228

[york.ca/FeedingKids](http://york.ca/FeedingKids)



## 考虑孩子的喜好，但不要迎合

- 您越是迎合孩子的喜好，他们可能会变得越挑食
- 使用《加拿大食品指南》来帮助计划餐点和零食，每餐和零食时都提供蔬菜或水果（或两者都有）
- 提供与家人相同的食物，根据需要调整食物的质地和口感
- 至少包括一种您知道孩子会吃的食物
- 尝试家庭式供餐（在餐桌上放置盛有食物的公用餐盘，让孩子自己选择取食）
- 如果孩子拒绝进食，不要返回厨房另备其他食物

## 相信您的孩子知道

- 吃多少
- 从您提供的食物中选择吃哪些

## 提供适合孩子的分量

- 由于小朋友的胃容易填满，提供大约成人分量四分之一到二分之一的食物即可
- 如果孩子还饿，他们会要求更多

## 孩子们喝什么、喝多少很重要

饮用果汁或过多的牛奶（包括正餐之间饮用）会降低孩子的食欲，并增加蛀牙风险。因为使用奶瓶也可能导致蛀牙风险，建议用开口杯提供饮料。

**水** - 孩子想喝多少就提供多少。水不会降低他们的食欲，所以可以在正餐之间提供水来解渴。

**牛奶** - 如果孩子不再母乳喂养，每天提供500毫升（两杯）牛奶，以满足钙、维生素D和蛋白质的需求。在进餐或吃零食时用开口杯提供125毫升（半杯）的小份牛奶。每天牛奶总量不超过750毫升（三杯）。

两岁前提供全脂牛奶（3.25%乳脂）。之后可以换成脱脂奶、1%或2%脂肪的牛奶，或不加味、无糖强化的大豆饮料。植物基饮品如强化豆浆、米浆、杏仁奶或椰奶通常热量和必要的脂肪及蛋白质含量较低，建议在两岁前不要用它们替代母乳或牛奶。

**100%果汁** - 尽量限制或避免，因为果汁含糖量高，营养价值低。

**所有其他饮料** - 避免

## 让您的孩子自己进食

- 将食物切成小块，方便孩子用手、勺子或叉子进食
- 避免直接将食物放进他们嘴里
- 要有弄脏的心理准备。随着时间推移会逐渐改善
- 虽然吸食袋在外出时很方便，但它们不利于孩子练习自主进食

- 孩子不需要经高度加工的方便食品，如米饼、鱼形饼干、儿童饼干或膨化食品

## 让孩子说“不要，谢谢”或“还想要”

- 如果您允许孩子对食物说“不要”，他们将更有可能说“要”
- 让他们自己掌控食欲
- 如果孩子说他们不喜欢某种食物，可以回应“哦，好的”，或忽略他们的反应。避免表现出失望或沮丧
- 让他们礼貌地吐出不喜欢的食物

## 用餐时移除干扰

- 即使您可能觉得孩子在有干扰时会坐得更久，但从长期来看干扰无益
- 避免使用电视、平板电脑、电脑、手机、玩具或其他电子设备
- 避免自己发短信、打电话或使用电子设备

## 全家一起用餐

- 成为健康饮食的榜样
- 享受一起度过的时光
- 和孩子交谈并关注他们，但不要让孩子成为关注的中心
- 当孩子吃饱时允许他们离开餐桌（15到20分钟通常足够孩子用餐）。将用餐和零食时间限制在30分钟以内

## 保持轻松的用餐氛围，不要施加压力

- 避免强迫或贿赂孩子，记住孩子可能需要多次尝试才会接受并享受新食物
- 规定如“吃一口”或“至少尝一尝”都是一种压力
- 说“你把这个吃下去了，真是乖孩子”或“吃了会长壮”也是一种压力
- 使用食物作为奖励或孩子不吃完饭就不提供甜点，这些策略长期来看都无效。如果您有甜点，无论孩子别的食物吃了多少，都可以提供
- 避免评论孩子吃得多少。反之，讨论其他话题，保持愉快的谈话

## 让孩子参与厨房活动

- 邀请孩子一起进厨房。烹饪是一项重要的生活技能，孩子更有可能吃自己制作的食物
- 小手可以帮助酌量、添加和搅拌食材

# 如果您的孩子不喜欢吃蔬菜

您的孩子可能需要一些时间才能喜欢吃蔬菜。请耐心等待，并尝试以下一些小贴士。

## 家长小贴士

- 不要强迫、贿赂或恳求孩子吃蔬菜
- 每餐提供少量蔬菜（一到两汤匙），但不要强求孩子食用或尝试
- 让他们参与准备蔬菜，即使只是从冰箱取出来或帮忙清洗
- 以身作则，自己多吃蔬菜
- 带孩子去超市或农贸市场，并让他们选择蔬菜
- 去可以自己采摘蔬菜的农场
- 阅读关于蔬菜的故事书

## 蔬菜食用建议

- 将黄、橙、红或绿色的甜椒切成半到一厘米的小块或细条
- 将煮熟的或生的西兰花切成小块并配蘸酱或色拉酱食用
- 将胡萝卜或西葫芦刨丝生吃
- 将小胡萝卜煮至刚好变软后放入冰箱冷却，然后切薄片并搭配鹰嘴豆泥食用
- 种植一盆樱桃番茄（圣女果），看着它们生长，待成熟后摘下、清洗并享用（四岁以下的孩子食用时需切小块）
- 试试不那么苦的蔬菜，如豌豆、胡萝卜和土豆
- 用低盐鸡汤、牛肉汤或蔬菜汤煮蔬菜，以增加风味
- 在煮熟的南瓜或红薯上撒一点肉豆蔻和肉桂
- 在任何煮熟的蔬菜上撒上奶酪、香料或低盐酱油调味

## 在食谱中添加蔬菜

虽然将切碎、刨丝或捣碎的蔬菜加入食谱可以增加营养，但是单独提供蔬菜依旧重要。您的孩子需要体验蔬菜独特的口感和味道。

如果蔬菜总是被混在一起，孩子将失去学习享受蔬菜的机会。这包括添加了水果的蔬菜泥的预包装或吸食袋。

请谨慎对待那些建议“隐藏”蔬菜的网络食谱和烹饪书。此方法无法代替单独提供蔬菜，且可能导致孩子拒绝“藏”有蔬菜的食物，或对您提供的所有食物产生怀疑。

# 如果您的孩子不喜欢吃肉

对于吃肉的家庭，孩子可能需要一些时间才能喜欢上享用肉类，因为肉的质地初次接触时可能较难咀嚼。对于不吃肉的素食或纯素食家庭，建议进行周密的膳食计划或咨询注册营养师。

## 家长小贴士

- 不要强迫、贿赂或恳求孩子吃肉
- 提供少量肉食，但不要强迫孩子食用或尝试
- 让他们帮助您准备肉类食物，例如从冰箱取出来或倒入腌料
- 以身作则，自己食用肉类
- 在餐中加入可以替代肉类的食品

## 让肉类更易咀嚼的小贴士

- 用低盐高汤炖肉或用高压锅烹饪，以增加风味和嫩度
- 将肉切碎或磨碎，加入汤或其它菜肴中
- 使用牛肉、火鸡或鸡肉末制作迷你汉堡、肉丸或肉卷
- 将肉类搭配少量鹰嘴豆泥、沙拉酱、莎莎酱、芝麻酱、番茄酱、苹果酱或花生酱食用

## 蛋白质食物建议

鸡蛋、鱼类以及植物性蛋白质（如坚果酱、豆类、小扁豆、豆腐和其他豆制品）含有与肉类类似的营养素，有助于孩子摄取所需营养。除以下例子外，网上还有许多食谱：

- **法式吐司** - 将面包片浸泡在加少许牛奶和肉桂的蛋液中，然后在炉灶上煎至金黄，或在烤箱中烘烤（适合大批量），切成条状或块状，配苹果酱或酸奶食用
- **水煮蛋** - 将鸡蛋放入锅中，加水没过鸡蛋，煮沸，加盖关火焖15分钟，然后取出用冷水冲洗。没有剥壳的白煮蛋可以在冰箱中储存一个星期
- **鸡蛋、金枪鱼或三文鱼沙拉** - 将切碎的水煮蛋、罐装金枪鱼或去骨三文鱼加少许蛋黄酱或原味酸奶拌匀，抹在面包、饼干或皮塔饼上
- **鱼块或豆腐条** - 将去骨白鱼块（如鳕鱼、罗非鱼）或特硬豆腐块蘸牛奶，再裹上面包屑或日式面包粉，可选加香料和调味品，在烤盘上以450°F（230°C）烘烤10-12分钟，搭配蘸酱食用
- **豆腐奶昔** - 在搅拌机中将软豆腐、牛奶或强化无糖豆奶与水果搅拌成奶昔
- **番茄小扁豆酱** - 将煮熟或罐装的红小扁豆捣碎，加入番茄调味汁中，拌在面条、煮熟的蔬菜上，或作为全谷物饼干的蘸料
- **毛豆** - 在煮熟的毛豆上撒一些磨碎的天贝或帕尔马干酪（parmesan cheese）。孩子可能会喜欢把豆子从豆荚中挤出来

- **杏仁煎饼** - 每个煎饼面糊中加入2汤匙杏仁粉，搭配酸奶或苹果酱食用
- **香蕉卷** - 在玉米饼上涂抹花生酱或杏仁酱，放入香蕉卷起来，切成小圆片食用

## 更多信息

如需有关喂养幼儿的更多信息和支持，请致电约克区**健康热线1-800-361-5653**（如有需要，可提供中文翻译服务），听障人士热线**1-866-252-9933**，或访问 [york.ca/NurseChat](http://york.ca/NurseChat) 进行在线聊天。

如需免费咨询注册营养师，请拨打**811**（如有需要，可提供中文翻译服务）或访问 [ontario.ca/Health811](http://ontario.ca/Health811)。

如需在线营养资源，请访问：

约克区公共卫生局 - [york.ca/FeedingKids](http://york.ca/FeedingKids)

加拿大营养师协会 - [UnlockFood.ca](http://UnlockFood.ca)

Ellyn Satter研究所 - [EllynSatterInstitute.org](http://EllynSatterInstitute.org)

本文如需转载，请注明出处，无需获得许可。2023。

Changing Yuck to Yum. Simplified Chinese.