

# 每个人均需扮演好自己的角色, 帮助宝宝建立健康的饮食习惯

## 宝宝选择



### 多少?——食物的量

宝宝根据自己的饥饿感决定要吃多少食物。他们甚至可以决定不吃任何东西!

作为父母, 您已经尽力发挥作用去鼓励宝宝养成健康饮食习惯。如果宝宝生长得好, 即使他看似吃得少, 也无需担心。

### 宝宝饥饿的一些迹象:

#### 进餐前

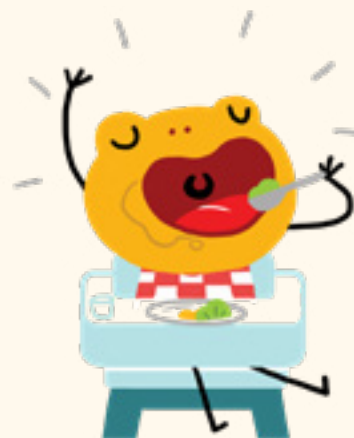
- ✓ 将手放到嘴里。
- ✓ 想要吸吮并做出吮吸的动作。
- ✓ 看到食物时会摇晃手臂和腿。
- ✓ 想拿起食物并送进嘴里。
- ✓ 易发怒和烦躁。

#### 进餐过程中

- ✓ 盯着给自己喂食的人看。
- ✓ 专注于食物。

### 宝宝不再饥饿的一些迹象:

- ✓ 似乎对食物不再感兴趣。
- ✓ 转过头并闭上嘴。
- ✓ 推开并扔掉勺子。
- ✓ 开始玩耍或者入睡。



想了解家长的角色,  
请点击这里!



## 父母决定



### 什么?——家庭菜单

为宝宝提供多样化有营养且适合他们的食物。为您的小宝宝选择不含添加糖和添加盐的食物。

从宝宝满6个月开始,给他们提供家庭餐食中的食物。例如,给宝宝供全家人一起食用的、煮熟的胡萝卜。一岁左右,宝宝可以进食和全家人相同的菜单。



### 在哪里?——用餐地点

选择适合用餐的地方。

养成在厨房或餐厅用餐的习惯。让宝宝坐在自己的高脚椅或者加高的椅子上,即使他们吃的是自己的餐食,也在餐桌上给他们留出一个位置。



### 如何?——用餐环境

分享餐食要在宁静的环境中进行,避免干扰。

关闭电视,远离手机和玩具。还要避免用施加压力、哄骗或在用餐时谈条件的方式来鼓励您的小宝宝进食。这只会让用餐变得更加紧张。



### 什么时候?——用餐时间

培养规律性,每天大约每3到4小时提供餐食和小吃。

这种规律性的日常活动包括准备餐食和餐桌、安装高脚椅、洗手等。



孩子们通过模仿来学习。成为您小宝宝的榜样!做出您希望他去模仿的行为,从而给他树立榜样。