



ParentCorps



我饿了，并准备好吃饭。



让我们探索盘子内的食物！你看到什么，闻到什么，触摸到什么，尝到什么？



我觉得我还未准备好尝试青豆。没关系，下一次再试。



我肚子还饿呢，我想要再吃多点豌豆。



我真的很喜欢我的食物！我爱脆脆的红萝卜和又香又甜的苹果！



我的肚子吃的满满的，我吃饱了所以吃不下了。

用简单的方法来帮助孩子养成健康的饮食习惯。今天就尝试一下！

鼓励孩子探索自己盘子上的食物

1. 我们可以使用我们的五感来探索食物!
2. 你在你的盘子上看到了什么食物?
这些食物是什么颜色的?
这些食物看上去像什么 (或令你想到什么)
3. 这些食物闻起来像什么?
4. 你咀嚼这些食物的时候有声音发出吗?你能够把这些食物分开一半吗?
5. 这些食物是软的还是脆脆的?
6. 你想试一口这些食物吗? 味道如何?
你注意到什么?

关注并示范给孩子饥饿和吃饱的表达

1. 我感觉肚子空空的, 我肚子饿了, 可以吃东西了。
2. 我肚子还饿呢! 我还想再吃多一点西兰花。
3. 我已经吃的很饱了, 我吃不下了。

用餐时的责任

成年人的工作

吃什么?
何时吃?
在哪吃?

孩子的工作

还吃吗?
吃多少?