

## 第 5 课

# 用餐的学问

孩子的用餐时间**不仅仅是进食**。用餐时间是让孩子探索新食物、**建立关系**、了解家庭和文化的**机会**。

同时，用餐时间也是帮助孩子培养健康习惯的好时机，包括多样化饮食和学会认知饥饿和饱腹感。

# 反思



- 1 您还记得您小时候,有关用餐时间的体验和事情吗?
- 2 食物在你家庭和文化中代表着什么?
- 3 现在作为家长,用餐时间给您的体验是什么样的呢?
- 4 在您家里,最理想的用餐时间会是怎样的?用餐的时候,看起来、闻起来和感觉起来是怎样的?您和您的孩子会怎样在用餐时间互动?

## 学习



其实孩子天生就知道什么时候饿什么时候饱，这就是饱腹感。许多成年人已经忘记了这一点。研究表明，年幼的孩子知道自己需要吃多少。但大约在5、6岁左右，孩子们通常开始忽视身体发出的信号，更多地关注外部反馈，如份量大小以及成年人对健康饮食的建议。**强迫孩子把盘子吃干净并不能帮助他们保持对自身饱腹感的认知。**

孩子一开始通常会拒绝新食物，因此，我们至少需要给他们提供同一种新食物10至15次。孩子得到食物的次数愈多，他们愿意尝试或喜欢上这种食物的可能性就会愈大！当然，我们提供新食物的方式也会有很大影响。**强迫孩子尝试新食物并不能帮助他们喜欢那种新食物。**

我们邀请家长尝试一种用餐策略，称为“**责任分工**”，以减轻我们和孩子的压力——**你提供，他们决定**。家长负责决定吃什么、什么时候吃以及在哪里吃，而孩子则决定是否吃家长准备的所有食物还是一部分食物，以及吃的份量。

## 您知道吗？

- ➡ 家庭用餐的益处有着充分的研究支持。这些研究更关注**孩子和家长在一起共度用餐时光所带来的影响**，而不仅仅是关于吃什么。这些好处包括加强家庭关系、传递积极价值观、提升学业成功、选择健康食物，以及在孩子成长为青少年后减少高风险行为。因此，我们鼓励家长尽可能经常和孩子一起用餐。这并不需要是完美的家常晚餐——即使是简单的一同共享麦片的亲子用餐时间也能拉近亲子之间的距离。
- ➡ 每天大约在相同的时间提供正餐和零食，可以让孩子更容易保持对饥饿和饱腹感的感知。
- ➡ 家长可以通过在用餐过程中展示自己对于**饥饿和饱腹感**的感受，来帮助孩子保持对自身饱腹感的认知。
- ➡ 让孩子自行决定是否以及吃多少所提供的食物，能够支持积极、减少压力的用餐环境，并从长远来看，培养更健康的饮食习惯。当孩子被信任决定是否以及吃多少时，他们更有可能保持对饥饿和饱足的内在感知。同时，他们也更可能培养对各种食物的口味。

## 在家规划 与练习



以下是有关如何尝试“责任分工”方法的一些更多信息。

填写这个表格来规划家庭用餐的内容、时间和地点。然后让孩子决定是否以及吃多少。

您无需成为一个随时按需做菜的厨师。尽量准备至少一种孩子喜欢的食物，因为这可以减轻家长和孩子尝试新食物的压力。（至少孩子吃了点食物）

您决定提供什么样的 正餐和零食。	您决定什么时候吃 正餐和零食。	您决定孩子在哪里 吃正餐和零食。
目标	目标	目标
早餐： 例如，麦片和香蕉	7:00	在家的厨房餐桌
午餐：		
晚餐：		
零食：		

### 是否要吃和吃多少

在这个例子中，孩子可以选择吃麦片但不吃香蕉。



## 正念进食练习

利用您的五种感官探索您选择的食物。

从一小块食物开始，尽可能多地运用您的感官进行探索。

- ① 闭上眼睛，想象您以前从未接触过这种食物。
- ② 拿在手中，注意它的质地和密度。
- ③ 睁开眼睛。仔细观察食物的细节...您看到了什么？
- ④ 将食物接触到嘴唇...有味道吗？在嘴唇上的感觉是否与在手上的感觉不同？
- ⑤ 小小地咬一口...您尝到了什么？您的嘴里有什么感觉？再咬大一点，咀嚼10次...您注意到了什么？
- ⑥ 最后，看看您咬过的食物内部，然后重复您的探索。



请完成这个句子...

**让我感到幸福或满足的一餐或食物是.....**

.