课程

5 用餐的学问

ParentCorps

Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3
- Check-In
- Favorite Food Memory

Bring it Back 4

Content 5
- Reflecting on Mealtimes
- Caregiver Concerns & Goals
- Mealtime Research
- Division of Responsibility

Wrap-Up 10

Goals

Reflect:

- Childhood Mealtime Memories
- Current Mealtime Successes and Challenges
- Goals for Mealtime

Learn:

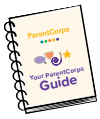
- Mealtime Routines
- Division of Responsibility
- Adult Provides, Child Decides

Key

Read out loud (purple text)

Facilitator information

Chart it



ParentCorps Guide prompts: Read out loud (black text)

Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

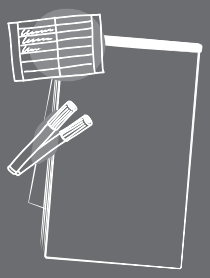
Tools for Session:

- ParentCorps Guide
- Mealtime Placemat
- Link to **weareparentcorps.org/caregiver**

Personal Examples to Prep

- Reflect on your childhood mealtime memories and decide what you will feel comfortable sharing with the group.

In-Person Considerations and Materials

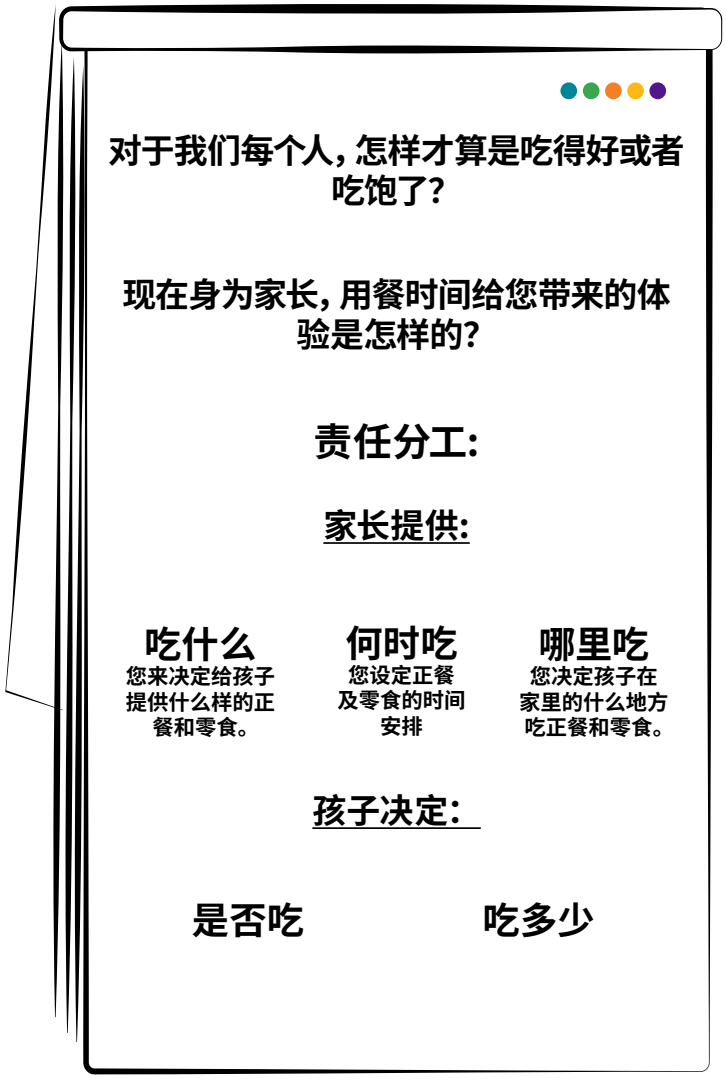


If possible, place tables and chairs in a way that enables everyone to see one another.

Have the following facilitator materials ready: markers, pens, name tags, flip chart, attendance sheet and feedback form.

Activity & Charting Prep

- Charting **is very important in this session**. Be ready to write or type out caregiver responses.



REACH OUT TO YOUR PARENTCORPS COACH, AS NEEDED!

Tech Time & Welcome (5-10 minutes)

- **Welcome caregivers as they join.**
- **If virtual, support any technology troubleshooting.**
- **Remind caregivers what they might want nearby for the session (paper and writing utensil, water, etc.).**

Self & Community Care (5-10 minutes)

Check-in

大家好，很高兴又和大家见面了！

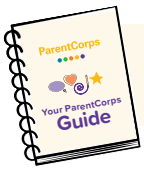
Participants may need to utilize this part of the session more on some days. Use your clinical judgment to decide how to weave whatever comes up into the session's topics.

美食回忆练习

每次在开始课程主题之前，我们都会一起进行一个小组活动，帮助我们顺利过渡到今日的主题，那就是，用餐的学问。今天我们的这个练习，是有关食物的回忆。首先，请大家闭上你们的双眼，回忆一下自己小时候，想一想，在您小时候最喜欢的一餐饭或者一款食物。它是什么样的味道？是谁为你做的或者给你买的？吃的时候是有着怎样的感受？

有人愿意来分享一下刚刚的回忆练习所带来的体验吗？

谢谢您的参与。



您的**ParentCorps指引手册**在每一章里都包含一个**自我关爱的**活动。鼓励大家在平时也可以试一试并用起来！

Bring it Back (5 minutes)

今天我们的主题的是家庭用餐的学问。在此之前，让我们复习一下上周的主题以及聊到的育儿策略。

上周我们讨论了日常常规，它是一种稳定的且可预见的日常任务的完成模式。我们探讨了设立生活常规怎样帮助孩子建立起安全感和对日常任务的可预测性，同时培养孩子独立性的发展，进而使家长能够拥有更多的自我时间。

有人想要聊一聊上周的内容给你的启发或者感受吗？或者大家有没有在家里试着运用一下呢？

If short on time, skip this prompt and give a quick overview of the last session.

Content (60 minutes)

用餐学问的反思

今天的课程主题是“用餐的学问”。我们首先将回顾我们自己在成长过程中的用餐时间是什么样的，然后，身为家长的我们与孩子现在的用餐时间和我们的过去有什么相同或不同的。与此同时，我们也会分享ParentCorps育儿 关于用餐的策略，希望可以对大家的家庭用餐时间提供参考和帮助。

当我们回忆起并开始讨论我们自己小时候的用餐时间，我希望大家考虑到以下的几个点。 首先，我们有些家庭在成长过程中可能并不是很容易有食物等物质保障，又或者我们现阶段依然会因为经济状况而有生活保障上的困扰。其次，我们对于食物和用餐时间可能会有类似的，或者完全不一样的经历。因此，在我们开始讨论我们的经历时，可能会有各种各样的想法和感受浮现。我希望在我们这个育儿小组中，所有人都能够安心地分享各自的有关食物和用餐上的成长经历。

你还记得你小时候，任何有关用餐/吃饭时间的体验和事情吗?
食物对于你的家庭来讲意味着什么 —— 是一种表达爱的方式，还是一种传承文化的形式，等等?

If no caregiver shares, offer a memory from your own childhood:

对于我们每个人，怎样才算是吃得好或者吃得饱?
身为孩子时，您是怎样理解这些含义的?
您对此有着怎样的感受或体会?

其实，我们自己的家庭文化以及更大范围的社会文化，对于我们看待食物和用餐时间方面是具有很大的影响力。

Chart it.

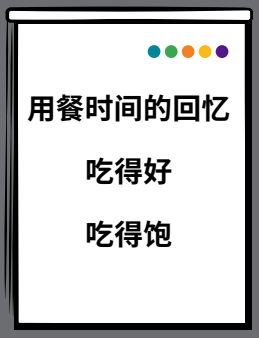


Chart responses so that you can refer back when you get to the **Division of Responsibility.**

Give space for connections between food insecurity and pressure to clean plates.

家长的关注与目标

现在，让我们来聊一聊大家如今作为家长，和孩子的用餐安排和经历。我们希望大家思考下，我们自己过去的用餐经历， 或是对食物的看法，是如何影响我们的育儿方式的？以及我们是否愿意去尝试新的或是不同的方法。

所以，现在身为家长，用餐时间给您带来的体验是怎样的？

现在的用餐时间有哪些方面让你满意或者很享受呢？

现在的用餐时间有哪些方面有困难？

讲师Tips: 家长们的担忧通常集中在两大方面: 孩子"吃什么"和"吃多少"。在记录讨论要点时，建议您直接使用这两个分类——"食物种类"（营养学范畴）与"进食量"（喂养行为范畴） ——来梳理关键信息。

Affirm the different ways mealtime could look. Summarize the categories of concern you heard from caregivers.

Make sure to capture whatever comes up even if it doesn't fit in the above categories.

有没有谁的孩子只吃很少的几样食物？

有没有人担心孩子吃得太少或者吃得太多？

现在我们探讨了身为家长的各位在用餐时间方面的情况，以及正在面临的一些挑战，那么，请问各位在用餐时间方面的目标是什么？

你理想中的用餐时间，看上去是什么样的？可以给你带来什么感觉？

您和您的孩子在用餐时间的互动是什么样的？

Chart it.

Reflect responses, highlighting the VALUES you hear connected to the goals. Affirm that it may be difficult to imagine an ideal or there may be some caregivers that are already there!

用餐时间的相关研究

现在我们已经讨论了我们在成长过程中关于用餐时间的经历，我们目前的体验，以及我们理想中的用餐时间呈现的样子。接下来，我想探讨一下在我们与孩子继续共度用餐时间的过程中，我们可以从用餐时间的相关研究中学到些什么。

1. 用餐时间，不单单只是食物。

用餐的时间，远不止是摄取营养，更是构建亲子纽带、促进情感交流、以及与孩子分享经历和文化的时刻。

- 有大量的研究专注于**家庭用餐的益处**。这些研究较少关注用餐时候具体吃了什么，而是更侧重于孩子与家长一同共度用餐时间所带来的影响和意义。用餐时间能够让父母传达或示范出正向的理念，例如有关食物，有关家庭互动的；更多的家庭用餐时间 也能助力孩子的学业成功，选择健康的食物，同时也有助于孩子规避日后的高风险行为。
- 正如我们在育儿小组第二课中所探讨的那样，研究表明：与家族的历史和文化保持紧密联结的孩子，往往学业表现更优异、自尊水平更高、社交能力也更突出。而日常进餐时间，正是传承与分享文化的绝佳契机——您可以通过：
  - 讲述家族故事 - 分享饮食背后的文化记忆
  - 烹制传统菜肴 - 让孩子在味蕾中认识传统
  - 示范家庭价值观 - 比如"家人团聚的重要性"

2. 尝试新食物?

作为家长，我们可以采取以下的措施帮助孩子尝试新食物：**研究表明，家长在进餐时的行为会对孩子的饮食习惯的养成产生重要的影响**。正如我们之前讨论过的，许多家长都面临着孩子挑食、偏食的这些挑战。而当精心准备的餐食无人问津时，沮丧感在所难免——这往往导致我们陷入"反复提供相同食物"的循环，尽管我们的内心渴望孩子能摄入更多样化的饮食。为什么会这样呢？其实这里面是大有学问的。

大家要知道，其实让孩子喜欢上一种新食物所需的时间比我们以为的要长得多。

我们先来猜一猜，您觉得需要为年幼的孩子提供多少次新的食物，他们才能够喜欢上它呢?

Elicit responses.

10 至 15 次! 我们天生偏爱甜味和咸味食物，这是刻在我们基因里的生存本能。而且，熟悉的食物总让人觉得更安全，这种心理大人小孩都一样。所以孩子刚开始拒绝新食物太正常了——科学研究发现，要让孩子接受一种新食物，至少得让他接触10-15次才行，而且次数越多越容易成功。但关键在于提供食物方式：硬逼着孩子吃不仅没有用，还可能让孩子更抗拒。

大家是否还记得小时候自己尝试新食物的那些经历呢?

Elicit responses.

Give space for parents to share their experiences being forces to try new things.

小孩子天生就充满好奇心，总想探索新鲜事物——对于食物也一样! 如果我们鼓励（而不是强迫）孩子去尝试和探索，他们更容易接受新食物。还记得我们之前说过的吗? 小朋友可是个"小小科学家"，尝试新食物和在吃东西这件事上，在他们眼里也是一场有趣的实验和探索呢!

孩子们探索新食物时，常常会动用全部五感——看看、闻闻、摸摸，甚至可能也会放进嘴里又吐出来。这种探索方式可能和您文化中"餐桌礼仪"的传统观念有冲突。请记住：我们讨论的所有方法，选取适合您家庭文化的部分就好。同时也不妨试试在家设立"食物探索时间"：比起在亲戚家，在自己厨房里暂时放下礼仪要求，让孩子自由探索会更轻松些。

3. 什么是饱腹感?

孩子天生就懂得什么时候饿什么时候饱——这种能力在科学上称为**"饱腹感信号"**。可惜,我们很多大人反而丧失了这种本能。**研究发现，幼儿本来能精准感知自己的食量**，但到了5、6岁左右，他们开始忽视身体的信号，转而关注外部因素：比如碗里剩了多少饭，或者大人说的"乖孩子要把饭吃光"这类要求。

这个发现源自一项有趣的研究：科学家把实验室布置成餐厅，给孩子们提供不同分量的通心粉。结果显示：

3-4岁组：不管碗多大，吃的量都差不多（他们更听从身体信号）

5-6岁组：开始看碗吃饭，越大碗吃得越多（他们更是为清盘或取悦大人）

但是，其实我们可以帮助孩子在长大后不丧失感知饱足的能力——关键在于我们如何引导!

以下，是我们能支持孩子保持对饱足感的敏感度的一些方法。

⇨ **第一，避免强行让孩子“吃光”盘子里的食物**，因为这样的做法不利于孩子保持对其自身饱腹感的感知。

有没有人想分享以下，是什么原因让我们很多时候都希望孩子吃光盘子里的食物?

Allow space for reactions. If it doesn't come up, try to acknowlege that — for families experiencing food insecurity — this guidance might not fit.

⇨ 大家分享的原因都很有自己的道理， 因为他们都代表了对孩子的关心。但是，我们还是要鼓励孩子去关注自身的饥饿感和饱腹感，**并避免强迫他们吃完特定份量的食物**。

⇨ 第二，我们和孩子一起在用餐过程中表达**感到饥饿和饱腹**的感受。例如说：我还能喝下一碗汤；或者我的肚子已经塞满了，吃不下了。

⇨ 第三，制定正餐和零食的**常规**安排。正如我们小组上周谈论到的，制定常规可以有效帮助家长减轻育儿压力， 同时为家长和孩子提供规律性和可预测性，更好地实现您的育儿目标。每天定时提供正餐和零食可以帮助孩子更容易地感知和保持他们的饥饿感和饱腹感。

责任分工

我们已经探讨了我们成长过程中有关用餐时间的经历，还有现在身为家长在就餐时间上的体验。现在，我想要分享一个策略，它能够减少压力并有助于培养健康饮食。

这个策略叫做“责任分工”，是由儿童喂养和饮食专家Ellyn Satter所创立的。责任分工提供了一种结构化的用餐方式，减轻了家长和孩子在就餐方面的压力。这个结构是：家长有提供的责任，孩子有决定的权力。在责任分工中，家长负责提供吃什么、何时吃、在哪里吃，而孩子则负责决定是否吃家长所提供的食物以及吃多少份量。

这种策略可能**与大家成长中的养育方式有很大不同**。所以，如同我们所讨论过的所有策略一样，我们鼓励您思考自身的目标，以及选择适合您家庭的方法。

- **吃什么** —— 决定提供什么食物是家长的职责。他们可以准备各式各样的健康食品，包括与家庭和文化相关的食物。
- **何时吃** —— 当家长制定出正餐与零食的常规安排后，孩子们会更容易适应他们身体饥饿或饱腹的时间。
- **哪里吃** —— 当家长决定用餐的地点时（例如，晚餐在厨房餐桌上，没有电子屏幕），孩子们能够依靠这种可预测性去适应。
- **是否吃和吃多少** —— 如果我们能够支持孩子们保持与饱腹感的身体信号的联系，并且倾听他们身体的反馈，他们就更有可能享受各种食物，并且以适当的份量进食，从而维持他们自身体型的健康成长。
  - **那么，甜食和其他“垃圾食品”呢？**
    所有食物都能够融入健康的饮食模式之中。当我们让孩子可以接触到甜食和其他各类食物时，这反倒消除了这些食物的吸引力，并给他们提供了学习适度摄取这些食物的机会。

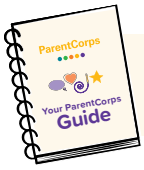
责任分工的目的是让在用餐上的每个责任在分工中相互运作，共同构建起一种低压力的用餐环境，这种环境有利于增进亲子关系，还能让孩子感觉到有能力去尝试新食物，并且依据自身身体的需求来进食足够的份量。

Content

Use the chart below to review the Division of Responsibility and give examples of what each part could look like. Give space for caregivers to express skepticism about how different this is from what they are currently doing or how they were raised.

家长提供		
提供什么食物 这意味着由家长来决定提供什么样的正餐和零食。	**何时提供食物** 这意味着由家长设定正餐及零食的时间表或常规安排 。	**在哪里提供食物** 这意味着由家长决定孩子在家里的什么地方吃正餐和零食。
早餐:皮蛋瘦肉粥和水果 **零食:**芝士和饼干 **午餐:**面条、蔬菜、炖汤 **零食:**酸奶和苹果 **晚餐:**鸡肉、米饭、青菜、牛奶、以及巧克力豆曲奇饼作为甜品。	**早餐:**早上7时 **零食:** 早上10时30分 **午餐:** 中午12时 **零食:** 下午4时 **晚餐:**下午6时30分	**早餐:**家中厨房餐桌 **零食:**学校 **午餐:** 学校 **零食:** 家中，可以有iPad、iPhone，或TV **晚餐:**家中厨房餐桌，没有电子产品

孩子决定	例子
是否吃 这意味着孩子可以选择吃或不吃您所提供的食物。	**早餐:**孩子吃了粥，留下水果 **零食:**孩子吃光所有芝士，但只吃了一块饼干 **午餐:**孩子吃了一半的面条、所有蔬菜，没有喝汤 **零食:**孩子只吃了苹果，并要求吃更多苹果 **晚餐:**孩子吃了一些鸡肉，要求多一些米饭，喝了一些牛奶，以及吃了巧克力豆曲奇饼
吃多少 这意味着孩子能够决定从所提供的食物中吃多少。	



在您的 **ParentCorps 指引手册**里有一个**食物规划表**，如果您想要尝试这种策略，可以使用 。

Wrap-Up (10 minutes)

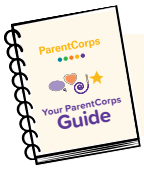
我们期望您下周能够继续参与，同时分享哪些方法对您有效，哪些方法效果不佳。

请分享您从今天的课程中学到的一样东西（让您有不同感受的内容，或者是令您印象极为深刻的事情）？

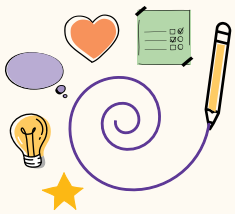
Link to **weareparentcorps.org/caregiver** where tools can be found.

Share info for next session.

非常感谢您今天参加我们的课程！下周，我们将探讨一种亲子互动游戏的特别方式，称为游戏的力量。希望届时再见。



您的**ParentCorps指引手册**涵盖了我们**每周课程主题的列表**，我们鼓励您在参加下周课程时将手册带上。



Session Notes

Copyright 2023, NYU Langone Health. All Rights Reserved.