餵食2至5歲幼兒的提示

2 至 5 歲大

幼兒總是想按照自己的方式做更多的事。他們可能會拒絕吃某些食物或完全拒絕吃飯。你可能會認為自己的孩子是太挑食，不要因此而擔心，這是孩子在成長中正常的過程。

我如何能餵孩子吃新的食物

- 一次祇給孩子一種新的食物，同時也給他已經喜歡的食物
- 先給少量讓孩子試吃，如果他不吃也不用擔心，下次再讓他試試，在他能接受前，可能你需要試好幾次。
- 讓孩子嘗試吃種的食物，甚至讓他嘗試吃**您**自己都不喜歡的食物。
- 不要期望孩子喜歡每一種食物。連我們自己都有自己不喜歡吃的食物。

假如我的孩子只偏愛一種食物該怎麼辦？

- 在這個年齡的孩子，這種現像是正常的。只要食物是健康的，就由著孩子。
- 也給孩子吃其他的食物，也許幾天之後，他也可能會嘗試其他的食物。

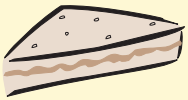
如果說孩子想吃我給他準備的食物以外的食物，該怎麼辦？

- 每餐至少給孩子一種他喜歡的食物，再搭配其他食物。
- 讓孩子幫著做飯，孩子喜歡吃自己動手幫忙做出的飯菜。
- 有時給孩子兩種選擇，讓他選擇其中一種他喜歡的。

如果我的孩子根本不想吃怎麼辦？

- 把食物拿開，直到下一次正餐或吃點心時再給他吃。正餐或吃點心時間必需相隔2-3小時。
- 這個年齡的孩子必需用杯子， 而不該再用奶瓶了。當他口渴時，給他一杯開水喝並限量飲用果汁。孩子現在每天只需要4-6小份的奶或奶製品就足夠。

我應該擔心嗎？如果我的孩子吃得不多，甚至不吃？



- 如果他偶而不吃是不用擔心的。在下一餐他自己會補充缺失的份量。
- 幼兒在吃東西方面是聰明的。他們餓了就會吃，飽了就會不吃。
- 記著！孩子在一歲後吃得較少，這是正常現象，因為他們生長速度已放慢。

警告：不滿4歲的兒童會被食物嗆倒，例如熱狗、爆玉米花、果仁、生蘿蔔、葡萄、軟豆糖、口香糖以及硬糖果。避免這些食物。將熱狗切成非常小的小塊。

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-196 8/2004
CHINESE

在加州衛生部WIC補充營養分部原文件上修改，由華盛頓州衛生部WIC項目印刷。WIC是一個平等機遇項目。本文件根據殘障人士的要求可以提供其他格式的版本。如要提出要求，請撥1-800-525-0127（TTY/TTD使用者請撥1-800-833-6388）。

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Tips for Feeding Young Kids: 2 to 5 years old**
Size:	5.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides
DOH Pub #:	961-196