



帮助提示 2 挑食



孩子们可能会经历挑食的阶段，这是正常的。即使食欲波动，他们通常也能获得足够的营养。它们适应新食物是一个渐进的过程。

膳食

- 儿童每天需要吃**3**顿正餐和**2-3**顿营养小吃。如果错过了一顿饭，不要感到压力——他们可能会在下一顿饭吃得更好
- 尝试两道菜（一道咸味菜和一道甜味菜），例如水果、酸奶
- 通过不同的质地和颜色让食物变得有趣



流体



- 确保你的孩子没有喝太多液体或酸奶，因为这会降低他们的食欲
- 每天喝大约 **6-8** 杯水或无糖稀释果汁
- 每天限制牛奶摄入量为 **300** 毫升左右，果汁或冰沙摄入量为一杯

用餐体验

- 尽可能养成全家人一起吃饭的习惯
- 虽然这可能会令人沮丧，但保持冷静并提供无压力的进食体验非常重要
- 两餐之间至少间隔 **90** 分钟
- 用餐时间保持在**20至30**分钟之间
- 定期引入新食物：孩子可能需要尝试 **12** 次以上才能接受
- 如果拒绝进餐，请等到下一餐或零食时间
- 避免手机或电视等干扰
- 对于年幼的孩子，提供手指食物让他们自己吃
- 给予温和的鼓励，但不要强迫他们吃东西
- 创建一个奖励系统，为尝试新食物的人提供非食物奖励
- 从少量的新食物开始，逐渐增加份量
- 识别孩子拒绝食物时的任何重复模式
- 在孩子最饿的时候提供餐食



所有 **5** 岁以下的儿童都应每天服用维生素 **D** 滴剂。在大格拉斯哥和克莱德国家医疗服务体系（**NHS GGC**），所有 **3** 岁以下的儿童都可以免费获得维生素滴剂 - 请咨询您的健康访问者或当地的药店。

 www.nhsggc.scot/hospitals-services/services-a-to-z/dietetics/