

教導小朋友自己進食三步曲



撰文：資深親職教育專家 Bally

小朋友上學後，便要自己進食。但要教好小朋友吃飯，絕對是一個不容易的挑戰，既要他們吃得專心，又要防止他們玩食物。其實父母只需 3 步就可以教導小朋友自律的進食。

第一，父母需要教小朋友自己進食。很多時候家長都會很心急，想子女快點吃完飯，怕他不吃飯，導致變成家長餵食。其實由 6 個月開始，便應該要讓小朋友習慣用自己手，將食物放進口裡，家長只是在旁輔助他。

家長讓小朋友自己拿起餐具進食，讓孩子在進食時不是一味地被餵食，而是能夠從中獲得參與感，從而令他們有動力進食。

第二，協助小朋友手眼協調。有時間小朋友會因自己手眼不協調，無法拿好餐具而賭氣不吃飯。家長可用說話提醒小朋友如何前後左右移動餐具，另外亦可在日常中訓練小朋友的協調能力，讓他們能夠自己應付進食時的挑戰，減少他們遇到的困難。

第三，給予讚賞鼓勵。小朋友在學習進食時難免會遇到困難和挫折，若家長不斷指責「點解食到周圍都係？」「點解咁污糟？」「點解食得咁慢？」小朋友自然無法享受食物，見到食物便會害怕被責罵，便不會主動自己食飯。



如果家長在這時間給予鼓勵，並在孩子做到時稱讚他們，就能令他們繼續勇於嘗試，完服學習進食時的挫折。家長亦要謹記小朋友自己吃飯時，不要一邊清潔，這會阻礙小朋友自己嘗試吃飯。



另外，家長很多時候會誤以為小朋友不吃飯，是因為某碟菜式他不喜歡吃，然後強逼他進食，形成惡性循環。