

1-2岁

请记住

现在应该鼓励健康的进食习惯，因此确保你要做好规矩！

父母常常担心孩子吃得不够多，如果宝宝拒绝进食他们准备好的东西，父母也会感到十分失望。

请记住，12个月后的宝宝不会像第一年那样迅速成长。这可能意味着他们的胃口也不会那么大。学步儿童更能表达他们的喜恶。这是独立的年龄！

预期情况

典型的学步儿童：

- 喜欢研究食物。这并不一定意味着吃掉食物。
- 喜欢试图独立。“不”成为他们最喜欢的词。前后矛盾十分常见。昨天还是最喜欢的食物，今天就可能被他们拒绝。
- 喜欢安全感。学步儿童需要结构、常规和限制。这使他们感到更安全。学步儿童需要定时进食。每天5-6次提供少量有营养的食物。研究表明，儿童可能需要先看到6-7次之后，才会品尝新食物。
- 注意力集中的时间有限。
- 喜欢观察和模仿周围的人。和宝宝一起吃饭，吃同样的东西。这可能是重新评价你自身食物选择的时候。
- 由于成长的冲刺和活动，食欲多变。不同宝宝的食欲可能会存在很大不同。用自己宝宝的总体健康和成长作为指南，来判断他们的进食是否足够。

有益提示

如果你无法对学步儿童进行喂食，下列指南可能会有所帮助。它们也能帮助预防之后的种种喂食困难：

- 制作看上去具有吸引力的餐点。使用各种色彩、食物和形状能够让餐点看上去更加有趣。食物还应该容易咀嚼，容易消化。
- 改变食物的烹调方式，提高它的接受度，例如：土豆泥可能比煮土豆更容易接受。
- 鼓励宝宝和你或其他家人一起吃饭。宝宝通过模仿他人来学习，尤其是照顾他的成年人。
- 和朋友一起吃饭可以鼓励进食品种更广泛的食物。
- 不要对宝宝强迫喂食。尊重他们的喜恶，让他们拥有部分选择食物的权利。例如，让他们在两种水果或两种三明治馅料之间进行选择。
- 处理宝宝拒绝食物的方式要前后一致。
- 让宝宝对食物感到兴奋。让他们参与购买和准备食物。

- 避免用其它食物代替宝宝不肯吃的食物。因为担心宝宝不肯吃饭，而给他们吃不健康的食物，这只会让他们更加不愿意吃健康的食物。只能购买和提供健康的食物。
- 如果宝宝不肯吃你提供的食物，不要感到内疚。
- 为进餐时间留出20-30分钟，为点心留出10-20分钟。
- 提供你知道宝宝可以吃完的份量。
- 避免电视、玩具和游戏等分散注意力的东西。
- 给予充分的积极鼓励。
- 让进餐时间尽可能保持平静轻松。避免在进餐时间发生家庭争吵！
- 将一种新食物与宝宝喜欢的食物一起提供。
- 不要用食物贿赂宝宝。
- 避免在进餐前后的1小时内提供饮料或零食。
- 对宝宝来说，清水是最好的饮料。如果习惯了，将饮料和果汁限制在每天一次。
- 大量牛奶（例如：每天超过600毫升）会把宝宝撑饱，因此造成进食挑剔。
- 宝宝不需要特别食物。在这个年龄，他们应该和家人吃一样的餐点。

致谢

这份情况说明书符合澳大利亚卫生与医学研究委员会制定的澳大利亚婴儿喂养指南与儿童和未成年人饮食指南。

其中还包含来自下列资料的信息：

- *Infant and Toddler Feeding Guide*, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding*, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Growing Strong: Feeding You and Your Baby*, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
- *Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008*, Queensland Health, 2003.

这份情况说明书也是昆士兰州众多专业保健人士贡献与努力的结果。我们谨向他们为内容提供的帮助致以谢意。

