

兒童與家人 共同進餐的益處

現代社會忙碌的生活方式使一家人難以有時間共同進餐，但這樣做益處頗多，值得嘗試。與他人共同進餐具有營養、健康、社交與精神等多方面的益處。以下是一些幫助您開始嘗試的貼士及策略。

安排共同進餐的時間

- 一日三餐都可以與家人共享。請選擇時間最充裕的一餐來談心並交流感情。
- 如果您沒有共同進餐的習慣，可以先從每週安排一餐開始，並逐漸增加共同進餐的次數。
- 您可以經常邀朋友和家人共享健康食物。共同進餐愈多，獲益也愈多。
- 盡量不要把其他活動安排在吃飯時間進行。如果無法做到這一點，可以在去上鋼琴課的路上找一張公園里的野餐桌，或者冰球課前在冰場邊共同進餐。

貼士：與其他活動一樣，當您決定和他人共同進餐後，可以在行事曆上對其進行標記。凡事預則立，提前規劃很重要。

每個人都可以幫忙計劃並準備餐食

- 大家的參與度愈高，共同進餐就愈有可能順利進行。
- 讓各年齡的孩子都參與到餐食的計劃、採買和準備中。這些重要的生活技能可以幫助我們吃得更好。
- 小朋友和其他不常下廚的人可通過以下方式提供幫助：把食物從冰箱或櫥櫃中取出，將生菜撕碎準備沙拉，把奶酪灑在披薩餅上，幫助清洗蔬果，將配料鋪在三文治中，或者在鬆餅烤盤模具內放置杯模。
- 對下廚較熟悉的孩子則可以：打蛋，拌沙拉，稱量原料，在碗中攪拌原材料，在鬆餅烤模內倒入麵糊，揉曲奇麵團並將其放在烤盤上，或者在園子里採摘植物香料。
- 親手準備的餐食更能吸引孩子的胃口。
- 共同進餐是聯絡感情和享受歡樂的好機會！
- 可以混用新鮮和即食的食材以製作快速、方便的餐食。隨時間推移，逐步學著從零開始烹製

餐食。請記住，餐食不必完美無缺，真正重要的是在一起的時光。

- 您可以利用做飯的機會傳授有關食品安全的知識。提醒孩子在準備食物之前及之後都要洗手，蔬果洗過才可以吃，不要把即食型食材和未烹煮的生食混在一起。
- 一起做飯也是教導孩子廚房安全的好機會。請密切監控他們的活動，避免燒傷或割傷。

貼士：如果您不太有把握，就盡量選擇簡單和熟悉的菜式。這樣您就有更多機會享受歡樂時光，而不是琢磨菜譜上的下一步是什麼。

就餐時，最重要的是陪伴

- 一起進餐有助於聯絡感情。這期間，孩子會感到關愛與安全。
- 將注意力放在享受大家在一起的時光，而非孩子們在吃什麼或吃了多少。
- 您可以利用就餐時間向孩子們灌輸家庭秉持的價值觀與傳統。
- 就餐時的談話氛圍應積極而輕鬆。鼓勵孩子們聊聊他們在一天中的活動，這可以促進家庭成員間的溝通交流。
- 不要在就餐時間談論沉重的話題或進行訓話。

貼士：就餐時間應關閉電視機、電腦、平板電腦和電話等讓人分心的事物。不要在桌上擺放玩具和書籍。

身體力行，展現正確的就餐行為

- 家長是孩子們重要的模仿對象，您應該示範良好的餐桌禮儀，嘗試新的食物並享受就餐時光。兒童和青少年更願意吃他們的父母和家人已經嘗試過的食物。
- 在平日就餐期間，您應該經常提供孩子們未嘗試過的食物。孩子們在嘗試新的食物前，常需要慢慢熟悉它的樣子、氣味和觸感。餐食中可以同時包括新的食物和熟悉的食物，以及孩子曾拒絕過的食物。
- 每個人總會有一些不喜歡的食物，這是正常的。應該鼓勵孩子們說「我不想吃，謝謝」，或者

在他們不想吃某些食物時，您可以教導他們應有的行為或言辭。

- 要讓孩子們在想吃東西或已經吃飽時學會表達。健康飲食很重要的一部分就是學會在吃飽時停止進食。被強迫或在壓力下將食物吃完可能會讓孩子們忽視自身飢餓和吃飽的感受。
- 不要在席間催促孩子。兒童的就餐時間相比成年人通常會更久。提醒孩子要細嚼慢咽，享受食物。

共同進餐在健康與社交方面的裨益

- 各年齡段的人在與他人共同進餐時都可以有更良好的就餐體驗。他們會傾向於進食更多的果蔬和其他營養豐富的食物，也會減少快餐和煎炸食品的攝入。
- 共同進餐可以讓青少年學習更多詞彙以及怎樣更好地溝通。
- 少年兒童可獲得的裨益還包括：
 - 成長過程中更健康的飲食
 - 更健康的體重
 - 降低飲食失調的風險
 - 減少香煙、毒品和酒精的使用
 - 減少行為問題和過早發生性行為的機率
 - 增強自尊，減少抑鬱
 - 在校學業表現更佳
- 如能避開電視和其他電子產品，共同進餐的效果會更佳。

更多資訊

本地和全國均有資源為您提供幫助：

- **Better Together**（共創美好）：www.bettertogetherbc.ca。在網頁中查看「**Blog**」（網誌）和「**Kid-Friendly Recipes**」（兒童食譜），激發烹飪興趣，「**Learning**」（學習資源）板塊可以讓您探索克服挑戰的各種貼士、資源和構想。
- **Family Kitchen**（家庭廚房）：www.familykitchen.ca。查看「**Getting Started**」（開始），瞭解成功步驟；「**Recipes & Ideas**」（食譜及構想）中有各類適合初、中、高級的食譜。

- **The Ellyn Satter Institute**（Ellyn Satter 學院）：www.ellynsatterinstitute.org。查看「**Master Family Meals Step By Step**」（分步驟掌握家庭菜餚）板塊，您可以瞭解怎樣製作健康的家庭菜餚並為所有家人帶來積極的體驗。

最後更新：2017 年 4 月

©2017 Province of British Columbia. 版權所有可全文复制或轉發，但須註明原文出處。我們並非希望以本資源取代您的醫生或私人醫療諮詢師提供的建議。本資源僅用於教育輔導和提供資訊之用。