進食水果常鼓勵
自理能力要發揮

水果有益健康，很多家長每天都會選購新鮮香甜的時果、小心洗淨，並按時把水果往孩子的嘴裏送，愛護孩子之心真可謂無微不至！然而，隨着孩子年紀漸長，家長實有需要培養出幼童的自我照顧能力（包括自行進食水果），以減少他們日後對成人的倚賴；更何況訓練孩子的自理能力和積極性，培養他們每天進食水果的習慣，總比事事安排來得有效。

配合發展

了解兒童的發展

兒童自理能力會依循他們的成長階梯而發展。有些他們現時仍未能應付自如的事情，在經過適當的訓練後亦必能辦到。如要取得理想的效果，家長亦需注意兒童心智體能的發展階段，並加以配合。

要求合理

要求要合理、錯誤要包容

為孩子制訂過高的標準或因孩子犯錯而生氣，容易令孩子產生挫敗感，打擊他們的自信。所以家長要緊記鼓勵遠勝批評和責罵，對兒童的要求亦應合理及配合他們的發展階段，並要容許有犯錯的情況。

讚賞鼓勵

多讚賞、多鼓勵

當孩子完成一項自理行為後，家長應即時報以口頭嘉許，或以手勢（例如豎起姆指或鼓掌等）代替；這點很重要。家長也可採用短期獎賞計劃，鼓勵孩子保持良好行為。舉例來說，家長可以先預備一張圖表，以蓋章或貼紙記錄孩子的良好行為。進行獎賞計劃前，家長宜與孩子一起商議獎賞的方式，如換取獎賞的蓋章或貼紙數量。當孩子真正養成了良好行為後，家長可逐步結束獎賞計劃。幫助孩子養成良好習慣的關鍵，在於盡早讓他們感到被肯定。

小步驟

訓練自理能力的例子

1. 訂定學習目標
   - 孩子每天都參與為全家人預備水果的工作
2. 把訓練項目順序分拆為簡單細小的步驟
   - 在家長陪同下到市場選購水果
   - 幫忙把部分水果帶回家（所攜帶的重量要配合孩子的能力）
   - 把水果放進冰箱
   - 在預備水果前，清潔雙手
   - 從冰箱取出水果
   - 清洗水果
   - 把水果去皮或分成小塊
   - 清洗叉子和盤子
   - 把水果放在盤子上
   - 為家人奉上水果
3. 家長的角色
   - 向孩子發出清楚扼要的指示
   - 作出示範
   - 給孩子充裕的時間照着做
   - 從旁教導或提醒（不要替他完成工作）
   - 給予鼓勵
   - 待孩子最終因能力所限而未能完成工作時，家長才施以援手，事後更要表示欣賞及認同孩子已經盡力，鼓勵孩子下次再作嘗試
4. 在孩子完成所有小步驟後給予獎賞

健康飲食在校園
EatSmart@school.hk
2019 年 修訂

網站 https://school.eatsmart.gov.hk

衞生署
Department of Health