

「非食物」獎勵



請掃描右方的二維碼觀看動畫短片，然後根據動畫短片的內容於橫線上填上正確的答案。



1 如果經常用高脂肪、高鹽或高糖的不健康零食作獎賞，會令小朋友偏愛高油鹽糖的食品，繼而增加 肥胖 和患上其他 慢性疾病 的風險。

2 以食物作獎賞會間接鼓勵小朋友在不餓的情況下進食，妨礙他們建立「餓才吃，飽要停」的習慣。

3 以食物作獎賞會令小朋友將食物和 情緒 連上關係，在開心的時候想吃零食，而不開心的時候亦想用零食作安慰，妨礙他們培養健康飲食習慣。

4 以下哪項是正確的「非食物」獎勵的方式？請在正確方格內填上「✓」，如是錯誤的請填上「✗」。



□頭鼓勵



給小禮物



親切舉動



額外遊戲時間



「健康飲食在校園」
動畫短片
“EatSmart@school.hk”
Animation Video

