

## 怎樣引導孩子掌握自己進食的技能？〈六至二十四個月大〉

孩子六個月大以後，手眼協調能力迅速發展，他渴求自己控制和獨立的意識變得強烈。在進食時，他會伸手取你的匙羹和抓食物，這正是適當的時機讓他學習自己吃。

### 孩子如何學會自己吃：

1. 八個月大時，孩子會用手拿食物放進嘴裏；他亦會拿匙羹把玩，又不時把它放進嘴中；
2. 約一歲左右，孩子會把匙羹放進食物中蘸來蘸去，再把沾了食物的匙羹放進嘴裏；
3. 然後，他逐漸掌握用匙羹舀食物，舀食物時亦會用另一隻手扶着碗；同時他亦會用叉子；
4. 兩歲左右能純熟地用匙羹自己吃；
5. 透過反覆的嘗試和從錯誤中學習，孩子才能熟練地舀起食物而不會弄瀉。

其實，要孩子一下子吃得乾淨整潔並不容易。若家長怕孩子弄得一塌糊塗而阻止他學習自己吃，不單妨礙孩子發展自己進食的技能，同時也削弱他學習自己吃的積極性，對他個人整體的主動性和正面態度的發展或有深遠的影響。

### 你要注意：

1. 給孩子安全又易用的餐具；
2. 進食前先給他洗手，穿上圍裙或圍兜；
3. 移走餐桌上不安全及不讓他抓的物件和食物。食物的溫度要適中；
4. 讓孩子用手抓東西吃：
  - 吃飯時，給他可以拿着自己吃的（如 7-10 厘米長的菜莖、煮軟的番薯、手指餅、多士條）或切成小塊的食物；
5. 當孩子有興趣拿你餵食的匙羹，便讓他去拿，你用另一隻匙羹餵他；
6. 孩子動手自己吃，便即時稱讚他；
7. 避免頻密抹拭孩子的手和嘴，妨礙他進食。

## 如何協助孩子學習用匙羹

使用兩隻匙羹的方法，你便會餵得有效率而他又能學習用匙羹：

- 給孩子拿一隻匙羹，讓他把玩；你用另一隻餵他。適當時把食物放在他的匙羹，讓他自己放進嘴裏；
- 另一個方法：給孩子一隻空的匙羹；在另一隻放上食物，然後把放滿食物的匙羹與孩子交換，讓他自己放進嘴裏，可重複步驟；
- 當孩子用匙羹舀食物遇到困難時，你可用另一隻匙羹把食物撥入他的匙羹或把食物弄得小一點，讓他易於舀起；
- 需要時，可給孩子扶着碗；
- 初時食物會掉在地上，甚至弄得一團糟，但你要有耐性和放鬆心情；你的孩子需要較長時間來實踐，才可在沒有你的協助下用匙羹自己進食；
- 無論孩子自己進食的技能是否純熟，當他進食時，必須有成人旁看管。

## 如何協助孩子用叉子

- 孩子學用叉子和學用匙羹的步驟相若；選用尖齒要鈍的叉子；亦須注意食物的大小和軟硬度。如孩子還未會用門牙咬斷食物，家長宜把食物切成約 1 厘米大小，軟硬度亦要如熟香蕉或奇異果般；用叉子吃水果粒、通心粉，是有趣的嘗試；
- 你要示範用叉子叉起食物，多讓孩子觀察，然後給他拿着叉子叉食物吃；
- 當孩子用叉子遇到困難時，你可用叉子或羹協助他又叉起食物。