

# 儿童饮食的要点

## 怎样才能吃得香甜？

形成空腹感的生活节奏的例子：



### 吃饭的时间

为了能有空腹感，饭菜吃得香甜，要把正餐和加餐的时间隔开2~3小时。

如果不停地吃点心或者喝果汁，肚子不饿，不但有可能不吃不喜欢的东西、或者食量减少，还有可能造成虫牙。

### 加餐（辅食）

为了补充正餐摄取不足的营养，准备面包或者水果。

★大致的加餐次数★

1~2岁 1天2次左右  
3岁 1天1次左右



### 大致的饭量

1~2岁 成人的一半左右  
3岁 成人的2/3左右



### 婴儿用奶粉·牛奶

过了1岁左右开始，就不再喝婴儿用奶粉而改成牛奶。

★牛奶的大致摄取量★

1~2岁 1天300ml左右  
3岁 1天400ml左右



注意不要过量饮用牛奶。

## 怎样才能集中精力吃饭？

把玩具收拾起来。关闭电视机。  
吃饭的时间控制在15~20分钟。

