

分享食物，分享快樂

Sharing Food, Creating Fun

生活忙忙碌碌，我們與家人交流分享的時間越來越少。要融洽家人的關係，一起就餐其實就是很好的機會。



「和家人一起吃飯，聊聊這一天發生的事情，這讓我們彼此更加親近。」——妮可，17 歲

每天至少一次與家人一起就餐或用些小吃的孩子會：



- 有歸屬感，感到更加安全、穩定
 - 與父母的交流更輕鬆
 - 較少出現行為問題
 - 在學校的表現更好
 - 有更強的自尊心
 - 掌握更多的單詞（詞彙量更大）
- 願意嘗試並會喜歡更多樣的食物
 - 多吃水果、蔬菜，少吃油炸食品
 - 較少出現吸煙、吸毒、飲酒、抑鬱或飲食失調問題

與家人一起就餐的父母會：

- 飲食更健康
- 經濟節約
- 家庭關係密切
- 在健康飲食上為孩子作出榜樣
- 分享家庭的價值觀、傳統和文化
- 瞭解孩子每天的生活狀況，與他們更親密



培養孩子的健康飲食習慣

- 家長決定吃什麼、什麼時候吃以及在哪兒吃
- 孩子自己決定是否要吃，以及吃多少

歡樂家庭就餐小貼士



- 為每人準備同樣的飯菜
 - 和家人一起制定每週菜譜，貼在冰箱上，讓每人每週輪流選擇自己喜歡的一餐或小吃
 - 按照制定好的每週菜譜採購
 - 讓孩子們參與購物和做飯，不僅僅是清理收拾
 - 保持簡單的餐食——時間不充足的時候可以做三明治、加熱剩菜、購買袋裝的沙拉，或預先切好的蔬菜或烤雞
- 關上電視、電腦和手機
 - 用餐完畢再接電話
 - 在日曆中安排家庭就餐時間
 - 允許孩子們按自己的意願用餐，快慢無妨，只吃一種或多種食物都可以。也允許他們多吃一些自己喜歡的食物。
 - 讓孩子瞭解餐桌禮儀
 - 談論開心的事情，給每個人說話的機會，也認真傾聽別人
 - 保持用餐愉快



準備一些可以在餐桌上聊天的話題，裝在桌上的罐子裡備用。下面這些話題供你參考：

- 今天發生的最好的事情
- 對家庭活動的建議
- 最好朋友的3個優點
- 如果你可以實現一個願望，那願望是甚麼？
- 為別人做過什麼事情，令他們很高興？
- 講講笑話或分享一個有趣的故事

如需瞭解更多資訊：

www.bettertogetherbc.ca

聯絡卑詩健康結連 (HealthLink BC) 的註冊營養師服務；致電 8-1-1 與營養師交談，或訪問 www.healthlinkbc.ca/dietitian，通過電子郵件提出你的問題。我們提供130種語言的翻譯服務。

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca>
or email pthem@vch.ca and quote Catalogue No. **BB.200.E28.CN**
© Vancouver Coastal Health, January 2018

本院醫護人員派發的這份資料，只給指定人士使用。
The information in this document is intended solely for the person
to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca