

2. 培养专注进食和自主进食

培养学龄前儿童专注进食和自主进食能力对于儿童的健康成长至关重要，由于学龄前儿童注意力不易集中，易受环境干扰，如进食时玩玩具、看电视、做游戏等都会降低对食物的关注度，影响进食量和食物的消化吸收。应鼓励学龄前儿童自主进食和训练用筷技能，这有利于增加儿童进食兴趣和培养自信心及独立能力，促进儿童手部精细动作及运动协调功能发育。学龄前儿童应学会匙、筷子、杯、碗等餐具的使用，3~4岁时应能熟练地用勺子吃饭，4~5岁时应能熟练地用筷子吃饭。

进餐时应注意：①尽量定时定位就餐；②避免进餐同时有其他活动；③吃饭细嚼慢咽，但不拖延，在30分钟内完成；④让儿童自己使用筷子、匙进食。为儿童示范和辅导正确使用筷子，提供适宜的儿童专用餐具，积极引导儿童自己进食，并注意儿童饮食行为和就餐礼仪的培养。

3. 避免挑食、偏食及过量进食

由于学龄前期儿童自主性的萌发，会对食物表现出不同的兴趣和喜好，出现一时性偏食和挑食，此时需要及时、适时地加以纠正。①容许儿童自主选择食物。通过经常变换食物，通过味觉等感官刺激使儿童熟悉、接受、习惯某些特殊的食物味道，减少儿童对某些熟悉食物产生偏爱，以免形成挑食、偏食。②家长以身作则。家里成年人的饮食行为对儿童具有潜移默化的影响，家长应与孩子一起进餐，以身作则、言传身教，培养儿童健康的饮食行为。③鼓励儿童选择多种多样的食物，及时纠正儿童挑食、偏食或过量进食的不健康饮食行为。对于儿童不喜欢吃的食物，可通过鼓励儿童反复尝试并及时表扬、变换烹调方式、改变食物形式或质地、食物份量以及更新盛放食物容器等方法加以改善。不应以食物作为奖励或惩罚措施，不强迫或诱导儿童进食。④家长和幼儿教师为儿童提供定时定位的进餐制度和整洁温馨的进餐环境。了解儿童每日各类食物的需要量，通过增加儿童身体活动量来增进食欲，同时避免儿童过度进食，让儿童养成专注进餐、自主进食和适量进食的健康饮食行为。

4. 培养饮奶习惯、首选白水、控制含糖饮料

奶及奶制品中钙含量丰富且吸收率高，是钙的最佳食物来源。建议学龄前儿童每天饮用300~500ml奶或相当量的奶制品，以满足钙的需求。推荐选择液态奶、酸奶、奶酪等无添加糖的奶制品，限制乳饮料、奶油摄入。家长应以身作则常饮奶，鼓励和督促儿童每日饮奶，从小养成天天饮奶的好习惯。

乳糖不耐受或继发乳糖不耐受的儿童空腹饮奶后会出现胃肠不适，如腹胀、腹泻、腹痛等症状，可采取以下方法加以解决：①饮奶前或同时进食固体食物如主食；②少量多次饮奶；③选择酸奶；④选用无乳糖奶或饮奶时加用乳糖酶。

添加糖是指人工加入食品中的糖类包括单糖和双糖，过量摄入添加糖会对学龄前儿童的健康造成危害，增加患肥胖、龋齿等疾病的风险，推荐2~3岁儿童不摄入添加糖，4~5岁儿童添加糖摄入量应控制在<50g/d。

含糖饮料是添加糖的主要来源，多数饮料含糖量高达8%~11%，建议学龄前儿童