

准则四 提倡回应式喂养，鼓励但不强迫进食

提要



在喂养过程中，父母或喂养者应及时感知婴幼儿发出的饥饿或饱足的信号，并做出恰当的喂养回应，决定开始或停止喂养。尊重婴幼儿对食物的选择，耐心鼓励和协助婴幼儿进食，但绝不强迫进食。

随着月龄增加，父母或喂养者应根据婴幼儿营养需求的变化，以及婴幼儿感知觉、认知、行为和运动能力的发展，给予相适应的喂养，帮助婴幼儿逐步达到与家人一致的规律进餐模式，并学会自主进食，遵守必要的进餐礼仪。

父母或喂养者还有责任为婴幼儿营造良好的进餐环境，保持进餐环境安静、愉悦，避免电视、玩具等对婴幼儿注意力的干扰。控制每次进餐时间不超过 20 分钟。父母或喂养者也应该是婴幼儿进食的好榜样。

【核心推荐】

- 进餐时父母或喂养者与婴幼儿应有充分的交流，识别其饥饱信号，并及时回应。
- 耐心喂养，鼓励进食，但绝不强迫喂养。
- 鼓励并协助婴幼儿自主进食，培养进餐兴趣。
- 进餐时不看电视，不玩玩具，每次进餐时间不超过 20 分钟。
- 父母或喂养者应保持自身良好的进餐习惯，成为婴幼儿的榜样。

