



培育幼兒成為身心愉快的人

每位家長都希望子女成為身心愉快的孩子，如能在日常生活中和孩子建立良好的生活習慣，如培養出健康的飲食模式、固定的親子運動時間、於假日和孩子進行親子烹飪以及適當的心理健康支持等，並持之以恆，孩子將來一定會成為身心愉快的人。

培養健康飲食習慣 食物金字塔

首先由培養均衡健康的飲食習慣着手。家長可以和孩子透過真實食物或食物金字塔遊戲，認識食物的類別及營養，如穀物類、蔬菜類、水果類、肉類及奶類，知道身體需要進食的份量，每餐均衡吸取多樣化健康食物，提供身體所需的營養，支持身體及大腦發展，讓身體充滿活力。

親子烹飪

家長可以在假日和孩子進行烹飪，嘗試味蕾上的教育，與孩子商量製作健康簡單餐點的所需材料，並選購新鮮食材，孩子將食材經過洗、切、炒、煮、烤，自己動手處理過程中，刺激孩子的多種感官學習，認識新鮮食物的名稱、大小、顏色、重量等知識，還可以進食自己製作的食物，在過程中讓孩子學會珍惜食物的良好價值觀，培養一種樂觀的生活態度，孩子會樂在其中，促進親子關係。

識別有營食材

由家庭啟動「吃健康食物」的習慣，在孩子的心中種下正確飲食觀念的種子。家長可以和孩子透過圖卡小遊戲辨識新鮮食材及不健康食材，例如：進食高糖甜食和加工食品會對身體造成肥胖等不良影響，進食天然食物，如新鮮水果及蔬菜類含有的營養對身體的好處，培養孩子正確的飲食觀念與習慣，讓孩子從小學習選擇食物的能力，為自己的健康負責。



培養固定親子運動時間

家長和孩子可以設定固定運動時間，例如每天晚餐一小時後，進行最少30分鐘有氧運動，如慢步跑、騎自行車、跳繩或球類等有益身心的趣味親子運動，讓孩子持久對運動產生興趣，在運動中強身健體，還能提升專注力和學習能力。

心理健康的支持

建立規律的作息有助於孩子的心理健康，包括定時睡覺和用餐，這樣可以提高他們的情緒穩定和學習效率。家長亦可以提供機會讓孩子參與團體活動，多與其他孩子互動，勇於表達自己的感受，讓他們學會認識和管理情緒，有助於提升社交技能。家長平時與孩子溝通時，多用讚美和鼓勵的話語，增強他們的自信心和自尊感。

持續監察和調整

家長可以定期檢查孩子的飲食和運動習慣，並根據需要進行調整，確保孩子能夠持續獲得健康的生活方式。

透過以上方法，培養孩子健康飲食、運動、作息固定等習慣，並持之以恆地實踐，相信孩子們一定會成為充滿身心愉快的個體。☑