

用餐時間即是交談時間

家庭對話小錦囊



良好的營養加上說讀唱等語言豐富的活動，能提升孩子早期腦部及語言的發展。當您與孩子談論關於營養食物的同時，您則幫助孩子建立他們的字彙庫及健康的用餐習慣。

以下小訣竅即是藉由說讀唱的方式，將健康食物的概念融入至每天生活的作息中(例如:購物時間和用餐時間):

談論健康食物

在用餐及點心時間進行有趣的對話

- 使用字彙，例如:甜、滑、脆，來描述食物的感覺、味道及氣味。
- 數數或比較食物的形狀和大小。您可以發問，「你盤子上有幾顆草莓？」或是「哪一顆蘋果比較大？最大？」這些問題都可以幫助孩子的早期數學能力發展。
- 食物是從哪裡來？討論不同種類食物生長方式，例如：香蕉和蘋果的不同。
- 即興創作有趣的食物押韻，例如：香蕉，芭蕉，辣椒。

每日共讀

唸書給您的小寶寶，永遠不嫌早！

- 將你在超市或農夫市集看到的字讀出來。
- 在去市場採買的路上，可以唸與食物相關的書。
- 床邊故事時間，與孩子依偎並共讀與您的文化及飲食相關的書。

唱有趣的食物歌曲

唱歌可以幫助孩子對健康食物感到新奇。

- 與您的寶寶進行一個健康食物的趣味合唱!您可以唱一些歌曲，例如:「水果沙拉」或是「蘋果和香蕉」。
- 與孩子一起烹飪時，可以利用您烹調的食材來即興創作有趣的歌曲。
- 唱蔬果對身體有益的歌曲。例如:「吃紅蘿蔔對眼睛好!」



如需更多相關資訊，請參訪網站 talkingisteaching.org