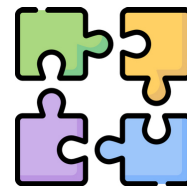


尝试新食物可能是一大挑战

孩子一天天长大，会开始学习和发展新行为和技能，以便能够驾驭自己的世界。这是一个需要时间和不断练习的过程。就像爬梯子一样，他们会先学习简单的技能，而要学会更复杂的技能，可能需要更多的时间和支持。



例如，孩子在学习如何搭建积木塔楼时，必须先学会坐下，然后再学习堆叠积木来建造成塔。随着学习的深入，会学到更难的技能，比如建造城堡。同样，在学习尝试新食物时，孩子必须先学会坐下。然后学习容许盘子里有新食物，最后再尝试最难的技能 — 尝尝新食物。这是我们需要理解的一个重要概念，因为尝试新食物可能是儿童学习过程中最具挑战性的技能之一。

技能阶梯

- 阶梯底部的技能最简单，一步步往上直到顶部最难
- 顺序很重要：先学习较简单的技能，然后再学较难的技能
- 每个孩子的情况不同，对他们而言学习技能的难易程度也不同



较难的技能

尝试新食物是我们让孩子完成的最难的任务之一。

较简单的技能

在让孩子尝试新食物之前，我们要先确保孩子能够完成较简单的任务。



尝试新食物可能是一项难以掌握的技能。重要的是要帮助孩子循序渐进，一步步攀登，先掌握较简单的技能，然后再登上顶部，学会尝试新食物。



本手册的内容选自《神经发育障碍限制性进食临床资料系列》(NDD Restrictive Eating Clinic Information Series): www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo