

嘗試新食物很有挑戰性

隨著孩子慢慢長大，他們會學習和掌握新的行為方式和技能，以便能夠親自探索世界。這個過程需要時間和練習。就像爬梯子一樣，首先學習較簡單的技能，然後再用更多時間和精力來掌握更加複雜的技能。



例如，孩子在學習如何建塔時，必須先學會坐下來。然後，他們必須學會將幾塊積木堆疊起來，才能建塔。隨著學習不斷加深，孩子們會學到更加困難的技能，例如建造城堡。同樣地，當學習嘗試新食物時，孩子也必須先學會坐下來。然後，他們必須學會忍受盤子上出現的新食物，再試著掌握嘗試新食物的複雜技能。這是一個需要理解的重要概念，因為嘗試新食物可能是孩子所學的最具挑戰性的技能之一。

技能階梯

- 技能階梯上的技能難度從底部的最簡單到頂部的最困難逐漸遞增
- 在學習更困難的技能之前，務必從較簡單的技能入手
- 每個孩子都是不同的個體，他們都有學起來相對容易或困難的技能

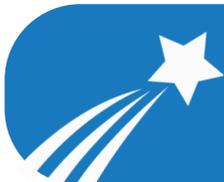


更困難的技能

嘗試新食物可能是我們要求孩子完成的最困難的任務之一。

更簡單的技能

我們需要先確保孩子能夠完成更簡單的任務，然後再開始嘗試新食物。



嘗試新食物可能是一項較難掌握的技能。在越級嘗試新食物之前，幫助孩子專注於更簡單的技能以實現技能進階很重要。



本宣傳材料節選自《神經發育障礙限制性進食臨床資訊系列》(NDD Restrictive Eating Clinic Information Series)：www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo