



# 食物增親子感情

嬰兒甫出生，舌頭已開始品嚐營養豐富的食物，就是媽媽的母乳或奶粉。食物對嬰兒的成長非常重要，在進食過程中能享受與媽媽甜蜜的深情對望，親子關係在這時已漸漸形成。

## 助成長發展

由嬰兒時期開始，直至長大至孩童階段，小朋友便開始進食各種固體食物。當孩子開始嘗試接觸、品嚐不同類別的食物時，父母可以與孩子一起共同製作簡單的親子小食；而每一款小食的製作過程，對孩子的發展認知、語言、小肌肉、大肌肉、社交互動、情緒等，都有很大的幫助。大概如下：

**認知方面**：製作小食前，父母可先與孩子到超級市場，認識這地方是一個劃分不同類別食物的選購地方，以方便選購不同食品。例如：製作水果沙律，讓孩子學習辨別水果種類，有蘋果、提子、西瓜等。從水果當中，認識有形狀概念，例如：西瓜是圓形、香蕉是弧形等。小朋友繼而再認識顏色概念，例如：蘋果是紅色、香蕉、菠蘿和芒果是黃色。跟着，他們開始建立有對比概念，例如：西瓜是大、提子是小，並且也學習數量概念，例如：買 3 個蘋果、1 磅提子、1 個西瓜、6 粒士多啤梨、1 個菠蘿、4 個芒果和 3 隻香蕉。

**語言發展**：從選購食物過程中，小朋友可以學習或模仿說出食物的名稱，並能學習運用短句，如：我想買蘋果、香蕉是黃色的、買 1 個西瓜等。而且，小朋友也可以簡單描述水果的外形，例如：菠蘿好多尖刺好刺手、士多啤梨皮上面好多黑色一點點等。同時，透過這些學習，小朋友可以開始理解簡單的問句，例如：「邊個」帶你去超級市場啊？「點解」要去超級市場買嘢呢？這類問題對加強小朋友的語言能力，都有很大的幫助。

如果小朋友在選購過程中，發現其中一款水果售罄，可以選擇其他水果代替，例如：購買過程中，亦會遇到困難，孩子需要學習解決問題，例如：沒有士多啤梨，可用甚麼水果代替？找不到食物，要怎樣向職員發問：「請問水果類在哪裏呢？」

**大小肌肉**：在預備過程中，孩子可透過選取食物，加強其四肢協調能力及手部抓握物件的能力。當他們在超級市場使用手推車時，以及將每款食物放入

手推車內，也有助鍛煉其大小肌肉能力。父母可給予孩子簡單的參與部份，例如：用膠刀將水果切粒狀、將水果粒放在碟子上等，以提升孩子的雙手運用及手眼協調能力。

**社交互動**：孩子在超級市場內會接觸不同的人物，如顧客或店員，他們在有需要的情況下，可向店員提問物件在哪裏。當店員回答後，孩子需要說：「謝謝！」這個簡單的對話過程中，他們已經能學習運用合宜的社交技巧與別人溝通，對增強其自信心，是十分重要的生活體驗。

**情緒方面**：每個孩子進入超級市場，見到各式各樣的貨品都會很快樂，因他們可以選購自己喜歡的食物或用品，臉上總掛上滿足的笑容。簡單的親子活動，能夠增進感情，父母嘗試與孩子作簡單溝通，商量預備弄甚麼美食，買甚麼材料等。同時，在選購的過程中，不妨引導孩子自行選取所需的材料，給他們知道自己是有能力把事情做得好，父母少少的讚賞能給予孩子大大的鼓勵。□