

## 支援進食的行為策略

### 學習培養獨立性：如何建立日常慣例

建立日常慣例，讓孩子的生活保持穩定，並且井然有序。這有助於讓孩子知道接下來會發生什麼，從而使過渡更為輕鬆。當孩子知道接下來會發生什麼時，他們就可以開始學習如何自己完成任務（在您設定的框架內）。孩子們將朝著他們可以實現的獨立水平努力，關鍵在於找到合適的任務。



即使建立日常慣例看似與進食沒有關係，這也會有助於培養孩子的技能。與孩子一起建立日常慣例需要時間，並且需要反覆練習，持之以恆。為了支援培養進食技能，您可以透過創建一個持續的餐前任務來建立日常用餐慣例：



可以透過幫助孩子參與到部分例行任務中，來培養他們的獨立性。例如，可以要求孩子從抽屜中取出叉子：



久而久之，您的孩子將減少對父母和照顧者的依賴，讓用餐成為一天中非常愉快的環節。



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](http://www.hollandbloorview.ca/RestrictiveEatingInfo)

#### 參考材料

Child Mind Institute. (2024). *Complete Guide to Managing Behavior Problems*. <https://childmind.org/guide/parents-guide-to-problem-behavior/>  
Raising Children Network (Australia) Limited (2024). *Encouraging positive behaviour: tips*. <https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/encouraging-good-behaviour/good-behaviour-tips>