

# 健康生活系列之 不以食物作獎賞

## 食物獎賞對幼兒健康的影響

1



偏愛高油鹽糖的食品

2



在沒有飢餓感的情況下進食

3



把食物與情緒連繫



## 獎賞幼兒的建議

學校

家長



制訂指引



讓幼兒做小助手



讓幼兒帶領活動



進行親子活動



口頭讚賞

讓幼兒選擇喜愛的遊戲或活動



給小禮物



給額外的休息、活動或遊戲時間



不以食物作獎賞！

