

11. 淡食 这是你与你的孩子的一大健康原则，包括少盐、少油、少糖等内容。一个“淡”字可解。

12. 冷食 对于孩子而言，吃温度过高的食物，对食道健康有害。对于中老年人，低温可延寿，冷食还可增强消化道功能。

13. 鲜食 当然，这是孩子与全家的又一饮食原则。绝大多数食物均以新鲜为上，许多“活营养素”可得以保持。提倡“鲜吃鲜做”、“不吃剩”。

14. 洁食 “干净”包括无尘、无细菌病毒以及无污染物。当然，饭前洗手、细嚼慢咽之类的卫生知识，这些要告诫孩子遵循。

15. 生食 对于孩子来说，并非一切均生食，而是“适合生食的尽量生食”。

16. 定食 在孩子的生理发育期，定时定量进食，久之形成最好的体能动力定型，这是人体生物钟的要求。

17. 同食 尽量做到吃饭的时间一到，全家人一同在餐桌上用餐的习惯，并规定孩子须吃完自己的那一份餐，如果孩子不吃完，就算他等一下饿了，也不要再给他任何零食，久而久之，孩子便会养成定时、定量的同食习惯。

18. 礼食 对于孩子在餐桌边的一些幼稚行为，要多加容忍。孩子终归是孩子。要知道孩子的真正需要及理解孩子的行为能力，决不能以不吃饭的行为作为与父母交换条件的筹码。当然，大人要注意经常给他示范良好得当的用餐举止与行为礼节，因为孩子常常是将你作为榜样的。

19. 零食 零食过多，如果孩子无时无刻都在吃零食，一到应该吃饭的时间，孩子自然就吃不下饭。尤其垃圾食品尽量不要给予，避免造成“本末倒置”吃不下正餐。“言教不如身教”，小孩子的模仿能力极强，如果大人们本身的饮食习惯不正常，或者常常随便以零食果腹，自然没有理由去要求孩子遵守定时吃饭的习惯。

20. 小食 现代人的进餐制以日进五餐或六餐为宜，三顿正餐外的小餐（上午10点、下午16点及20点左右）称为“小食”，具多重功效。几乎所有的孩子都需要补充营养丰富的点心，以保证适当的营养与卡路里的摄取量。对于你的孩子，适量的小食更利于身体的健康发育。当然，小食与平时所说的零食有别，后者无定时定量的概念，导致与正餐的矛盾。■文/刘瑛