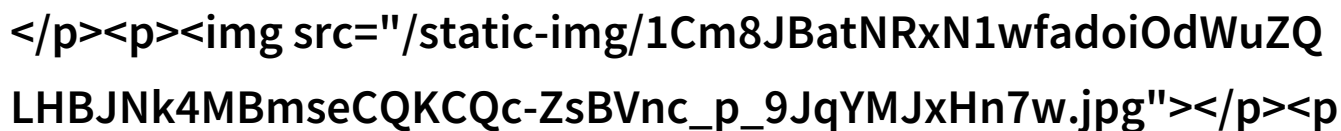


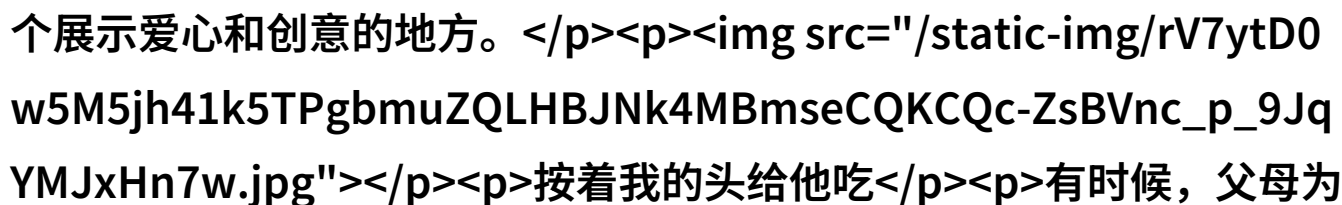
亲子互动温馨的早餐时光

在这个快节奏的时代，家庭成员之间的相处时间越来越少。如何在日常生活中挤出宝贵的亲子时刻，对于每一位父母来说都是一个挑战。而早餐，即使是最简单的一顿饭，也能成为家人共享美好瞬间的机会。



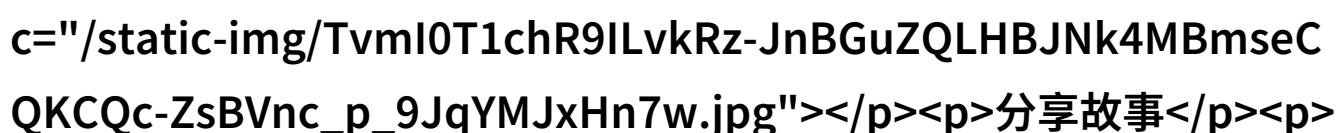
准备工作

准备早餐的时候，父母可以带上孩子一起去厨房，这不仅让孩子感受到大人们忙碌做饭的心情，还能学习到一些基本烹饪技巧，比如切菜、打蛋等。孩子可能会提出各种奇特要求，但这也是一个展示爱心和创意的地方。



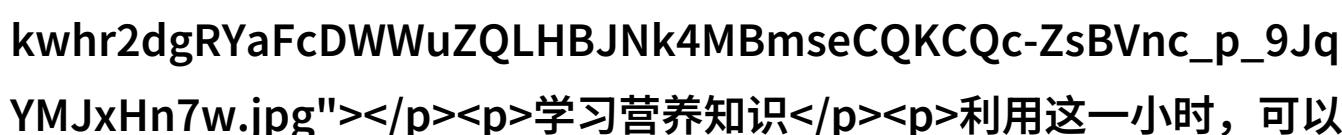
按着我的头给他吃

有时候，父母为了让孩子开心，可以模仿儿童游戏，将自己变成“食物”，而孩子则成了“小猎手”。这样的互动不仅能够增加乐趣，还能锻炼孩子的手眼协调能力和判断力。在这个过程中，一句经典的话语——“按着我的头给他吃”——响起，让气氛变得更加轻松愉快。



分享故事

当你正忙于煮饭或烤面包的时候，不妨跟你的小伙伴分享昨天发生的事情或者即将发生的事情。这不仅能够加深彼此之间的情感联系，也是一种无声地传递关怀与支持。



学习营养知识

利用这一小时，可以向孩子讲解不同食物对身体健康有什么好处。比如说蔬菜中的维生素C对于抵抗疾病至关重要，而全谷物可以提供持续的能量。此外，你还可以教会他们如何正确地用餐礼仪，如坐姿、用筷子的方法等。



享受美味

终于轮到品尝了，当你看到满脸期待的小家伙举起勺子，或是尝试第一口，那份满足和喜悦简直无法言喻。不论是自制面包还是妈妈做的大虾，都显得格外珍贵，因为它们代表的是家的温暖与爱。

清洁卫生

最后，当所有人都吃完后，参与清理桌面及厨房环境也是非常重要的一部分。这不仅能够培养责任感，更有助于保持家居整洁，使未来的就餐更为舒适和愉悦。同时，这也是一次团队合作，让每个家庭成员都感到被需要和被尊重。

[下载本文pdf文件](/pdf/422867-亲子互动温馨的早餐时光.pdf)