

您是否知道 吃饭速度较快的孩子 比较容易 饮食过量?

吃饭速度较快的孩子比较容易吸收过多的卡路里，造成他们日后可能会面对过胖的问题。

鼓励您的孙子细嚼慢咽。当他们年纪大一点时，让他们自己进食，以让他们意识到自己什么时候已经吃饱了。这样他们就能学习意识自己的饱腹感，知道什么时候吃饱了。

想要了解更多资讯或获取其他资源，请浏览：
go.gov.sg/parenthub-cl

