

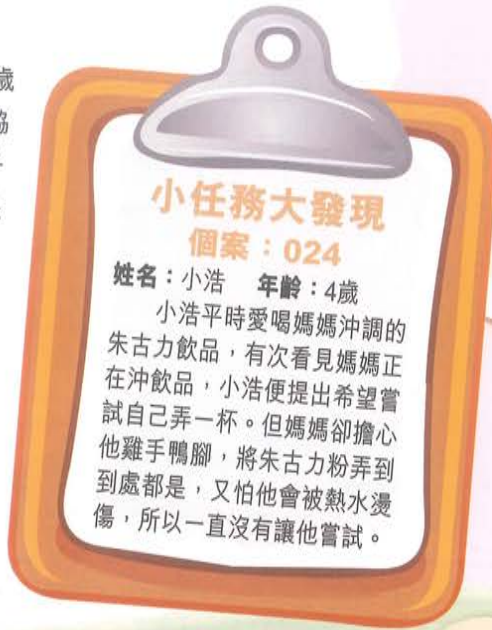


# 我學識 自己沖飲品

小朋友的好奇心旺盛，甚麼事情都想嘗試自己動手做。家長可讓小朋友嘗試自己沖調一杯飲品，既可訓練他們的小手肌和手眼協調能力，當他們成功後，亦會很有滿足感呢！

## 按能力調整步驟

職業治療師張嘉宜表示，2歲多的小朋友已經可以在家長的協助下沖調飲品，但家長應按孩子的年齡及能力而調節步驟，並提供適當的協助。如年紀太小的孩子不夠力，不能打開沖劑的瓶蓋，家長可以代為幫忙。當發覺孩子有足夠的能力，家長便可以逐漸放手，讓孩子自己做完所有步驟。而器具的選擇亦十分重要，使用較小的熱水壺，可以讓孩子較容易控制；而使用膠杯盛載飲品，亦比較安全。



## 沖飲品 Step by Step



### 小貼士：多給予嘗試機會

- 1 為孩子選擇適當的器具，並小心注意安全。
- 2 控制力度是孩子倒水時會遇到的常見問題，若他們太用力便會倒瀉；但家長不應干預太多，在安全的情況下，可讓孩子自行作出嘗試。
- 3 若孩子成功沖調飲品，家長可給予欣賞和讚許，令孩子擁有成就感。SP

可以享用自己沖調的飲品了！

