



挑食，关乎孩子健康的烦恼



挑食是指对食物的喜欢和不喜欢是明显的嗜好偏重现象，严重时会带来营养不均衡，对健康产生不良影响。特别是健康的饮食习惯是婴幼儿成长和发展的一个非常重要的部分，了解我们孩子挑食的原因，为了正确的饮食习惯应该怎么做，请参考以下内容，通过积极的建模来形成健康的饮食习惯。

我家孩子挑食的原因是？



天生挑剔

天生挑剔的孩子比同龄人更敏感，更不喜欢变化。这也可能是因为他坚持吃以前吃过的食物。

天生挑剔只吃同样的食物，吃其他食物的经验较少

从断奶食品开始，练习一点点地吃肉、蔬菜、谷物等多种材料，这时没有均衡地吃过材料的孩子们比较容易对第一次吃的陌生食物产生排斥反应

担心不吃，只给吃喜欢的食物

孩子们习惯了经常接触到的味道，也会喜欢或觉得好吃。

给孩子强迫吃东西

孩子们习惯了经常接触到的味道，也会喜欢或觉得好吃。吃饭时的强迫性气氛或孩子受到的负面体验可能会表现为对食物的抗拒反应。由于挑食被训的经历、被噎住的经历等各种原因，都会导致挑食的现象。

为了正确的饮食习惯，请你们这样做。



请按照孩子的速度，请给孩子充分的时间。



每个人的吃法、速度都不一样。孩子们的食物消化时间和吃的时间都不一样，所以不要在孩子很难下咽或不想吃的时候勉强让孩子吃。对于挑食的孩子来说，急着尝试各种食物是没有帮助的，所以需要慢慢尝试。

试着用适合孩子的烹饪方法做饭。



我们孩子有喜欢的烹饪方法或烹饪风格。如果孩子挑特定的食物，请换成多种烹饪方法烹饪。一起做也是好的。

请不断提供各种食材。



为了让孩子习惯一种食材，至少要吃8次以上。建议每隔2~3天轮流提供不吃的食物。如果不吃就干脆不给的话，挑食会更严重。重要的是父母始终如一地坚持提供。

请逐渐增加新的食物。



虽然孩子可能喜欢新的食物，但对孩子们的第一印象可能会留长，所以最好一开始尝试一点点的新的食物。特别是口腔感觉敏感的情况下，很容易拒绝像蔬菜一样粗糙质感的食物或陌生食物的香味。如果孩子在99%的孩子喜欢的食物中添加1%的新食物，而孩子在没有反感的条件下吃下此食物，那么可以尝试增加新食物的比重。

一家人一起吃饭



培养和家人一起吃饭的饮食习惯很重要。如果父母先表现出快乐地吃好所有食物的样子，孩子也会跟着养成吃好的习惯。看到父母的积极反应，孩子也会对食物感到好奇。

用餐时请禁止观看媒体

孩子不好好吃饭的时候，打开手机或电视，集中精力的时候，把食物迅速放进嘴里，对孩子不好。孩子自己挑选食物放进嘴里咀嚼的过程都是吃饭。请给孩子一个自己享受食物和感受口感的机会。



饭前，请减少零食。



午饭、晚饭前吃零食的话，孩子肚子已经饱了，所以吃饭的时候吃东西可能会不喜。特别是果糖和碳酸饮料对健康不好，请注意饮料

饭前，请活动一下身体。



吃饭前请让身体活动起来。使用能量，肚子会更饿，感觉所有的食物会更好吃了。也可以尝试没吃过的食物。