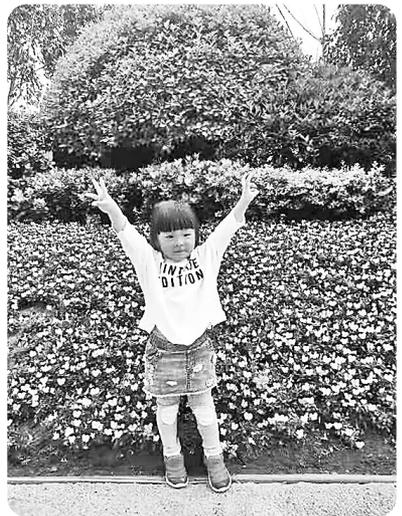


家有小宝



联系我们



宝宝姓名:yoyo
家长推荐:翟禄博
投稿邮箱:
jjwbjyxb@163.com

5种方法改掉孩子挑食的毛病

“妈妈,我不想吃这个,我只想我喜欢的……”作为家长,您是否常常对孩子挑食束手无策?不过,只要正确引导,不给孩子施加太大压力,等他们接触新食物时间长了,自然会慢慢学着接受。改掉孩子挑食的毛病,不妨试试加拿大圭尔夫大学营养学教授提出的5种科学方法。

“你一定要多吃几口”要不得

学龄前儿童的生长发育相对婴幼儿期有所减慢,因此进食量也会受到影响。同时,这一年龄段的孩子在心理上开始对各种食物形成自己独特的爱好,他们会更偏向于自己进食。此时家长需要做的不是逼孩子顺从大人的意志(比如家长说“你一定要多吃几口”,反而会让孩子更加厌恶进食),而是帮助孩子养成健康的饮食习惯。其实,孩子只是对新食

物的外观、口感等不熟悉而暂时无法接受而已,慢慢习惯了就好了。

多带孩子去超市蔬菜区

给孩子准备食物时,不妨先问问他想吃什么,或带他到超市挑选一些喜欢的蔬菜。根据他的喜好准备食物,不仅能满足孩子独立的需求,还能让孩子更乐意接受你做的菜。不过,遵循并不等于迎合,家长如果有其他想准备的菜,比如偏辣的菜,孩子的那份不放辣椒即可。

鼓励孩子尝试新食物

不要逼孩子吃他不喜欢吃的食物,对于新食物,他需要一段适应期。为了鼓励孩子多吃他不喜欢吃的蔬菜,英国的研究专家试用了多种方法,其中最有效的方法是:家长每天坚持给孩子做该食物并带头吃(孩子通常喜欢尝试某样新鲜食物,最好将食物做成小份),同时给予一些小小的奖

励(如小贴纸等)。采用这些方法,也许孩子刚开始不接受,但在重复10次至15次后,他就渐渐接受了。

让孩子当“助理厨师”

大人做饭、切菜时,可叫孩子在一旁洗菜或整理一下餐桌。研究表明,全家参与做饭能在进餐时更轻松,而参与做饭的孩子,其进食态度往往更积极,因为他更愿意吃自己参与做的菜。给孩子起一个“助理厨师”的称号,能鼓励他吃更多健康的食物,并且养成良好的饮食习惯。

家长要以身作则

作为家长,如果自己不吃某样蔬菜,指望孩子吃就更难了。研究表明,在饮食习惯健康的家庭中成长的孩子不容易挑食,且愿意尝试更多不喜欢的蔬菜,更容易养成吃蔬果的习惯。(综合)

