



不少有宝宝的妈妈会为孩子挑食犯愁,梦想着孩子能乖乖坐在餐椅上,一口一口往嘴里塞饭。营养均衡对宝宝来说很重要,这不吃那不吃,妈妈们简直要逼出焦虑症。

太挑食、摄入的食物种类太少可能会影响宝宝身体发育,妈妈们肯定都想让宝宝更好地成长,那面对“吃饭偏科”的宝宝,我们该怎么办呢? 记者 鲁慧 整理

宝宝挑食怎么破? 这几个妙招你可以试试!



找找宝宝挑食的原因
再对症下药逐一击破

1 进食能力不足

宝宝并不是天生会吃饭,吃饭也是需要能力的,进食能力不足的宝宝,更容易挑食。

进食能力包括:用手拿取和递送食物的能力,口腔吮吸、咬合、咀嚼、吞咽等能力,舌头的推

送、翻转、卷裹等能力,感受饥饿和饱胀的能力。

如果宝宝口腔的咬合、咀嚼、吞咽能力不足,那他会比较挑口感,对于硬的、需要咀嚼多的食物,心有余而力不足。

2 口腔触觉敏感

宝宝的味蕾敏感度远远超过成年人,即使在成年人看来平淡无味的母乳,在宝宝嘴里也是甜滋滋的。

除此之外,很多挑食的宝宝还存在口腔触觉敏感的现象,对食物的性状、味道、口感尤为挑剔。

所以,芹菜里一点点酸涩、黄瓜皮一丝丝苦味,宝宝们是真的能吃得出来。随着年龄的增长,味蕾会逐渐退化,我们尝不出来,不代表孩子在找借口。

你小时候不也觉得妈妈说“这个苦瓜一点也不苦”是在骗你吗? 其实妈妈是真的觉得不苦。

3 错误喂养导致宝宝挑食

其实,关于宝宝挑食,可能90%的锅都得妈妈背。婴幼儿时期的错误喂养方式会让宝宝挑食。

比如:在1岁前喝橙汁、糖水,加酱油、醋、盐,很有可能会让宝宝偏爱重口味的食物,拒绝吃清淡的食物,无辣不欢,偏爱甜食,咸食。

辅食添加时没有遵循食物添加次序和节奏,长期吃得过于精细,一直吃糊状、粥、面条等软软的食物,会导致宝宝口腔敏感,讨厌吃坚硬的、粗糙的、带刺的食物。

平时不控制孩子吃零食的频率,会让孩子更惦记那些影响正常饮食的“垃圾食品”,而把吃饭当负担,导致挑食、不爱吃饭。



这几招或许更有用

1 营造良好的进餐氛围

当孩子不吃某种食物时,很多爸爸妈妈会选择训斥宝宝,逼迫他把食物吃下去。

每次吃这个食物都要被妈妈骂,你觉得宝宝会喜欢这个食物吗? 宝宝只会委屈心里苦,然后更加讨厌

这种食物。

营造良好的进餐氛围,让宝宝没有压力地吃饭是他喜欢上食物的先决条件。

不要每餐都苛求完美,没有人能保证做到每顿饭都营养均衡。抱着放松的心态引导孩子进食,而不要

试图去完全控制孩子。着眼于长期的饮食健康,不要看到一餐两餐有没有吃好。

把吃饭变成拉锯战,关注每一餐吃了多少,吃了什么,不但会让父母和孩子感到挫败,也会让孩子更难接受新的食物。

2 让宝宝多尝试、多接触

宝宝们第一次吃到新食物时会拒绝,当宝宝拒绝时,有些爸爸妈妈就会觉得孩子不爱吃、挑食,很可能就再也不买这种菜了。

其实这个时候,妈妈们可以多花点心思给宝宝做出花样——比如给食物凹个造型,或者用其他喜欢的食物混合制作,比

如不吃肉片,但做成肉丸,宝宝可能就会吃了。有些宝宝会挑食物的卖相,只接受他们喜欢的卖相的食物。

3 提供更多机会给宝宝探索口腔触觉

对于口腔触觉敏感的宝宝,我们需要给他更多的机会去探索口腔触觉,逐渐降低他的敏感度。可以鼓励宝宝充足吮吸,比如吃手吃脚,很多妈妈会阻止宝宝,但吃手是宝宝口腔探索的重要方式,不需要一吃就

阻止。

当然,除了吃手指,爸爸妈妈还可以给宝宝提供更多可以吮吸和啃咬的玩具,比如牙胶、磨牙棒等。有些宝宝喜好独特,还喜欢啃拖鞋啃玩具等,商家也很能抓住商机,有专门的可供

啃咬的拖鞋、玩具等。

还有最重要的是,宝宝满2个月之后,就要给他做口腔清洁。那些没有养成口腔清洁习惯的宝宝,口腔容易敏感,不仅容易挑食,长牙后还会拒绝刷牙。

4 快乐进餐很重要

各位妈妈们要苦练厨艺,把食物做得味道好、颜值高。一个厨艺好的妈妈很有可能培养一个吃货宝宝。

健康的饮食习惯会给

人带来幸福感,一个爱吃的人也一定会更加热爱生活。

快乐进餐很重要,比吃了多少更重要。其实,宝宝挑食是成长过程中一个很正常的现象,你自己小时候

难道不挑食吗? 当然,现在肯定不挑了,因为你不爱吃的菜你都不买。

所以,面对宝宝挑食,放轻松一点,先让宝宝享受吃饭,再谈胃口大开不挑食。