

很多家长都有这样的顾虑,孩子看起来比较瘦弱,还不肯吃饭,经常要爸爸、妈妈甚至爷爷、奶奶等人围着、哄着,才肯勉强吃一点,这样下去如何是好?这是现代独生子女的常见问题,也是众多家长关注的焦点。

随着生活水平的提高,小孩子可以吃的东西多了,往往到了该吃饭的时候,并不是很饿,所以要解决小孩吃饭难的问题,孩子的吃饭问题,父母首先应该保持一种平静的心态,不要为了让孩子吃饭而围着他转,家长们可以尝试从以下几方面着手。

记者 熊维维



你还在为孩子不吃饭而烦恼吗?

改善就餐环境,让他试着接受不喜欢的食物
让他参与做饭,给他吃些开胃的零食

试试这些方法,孩子不再吃饭难

给孩子制造愉快的进餐环境

现代繁忙的社会常让家长没有太多的时间和孩子一起进餐,即使坐在餐桌上,也是匆匆忙忙的,几分钟就搞定,根本没有时间和孩子交流;或者因为赶时间,看见孩子吃得慢腾腾的就怒气冲天,不停地责备或者训斥孩子,结果把好好的吃饭时间弄得一团糟,家长心烦,孩子伤心,大家都没有吃好。

吃饭时间看电视也是一个不好的习惯,一方面,会让你的注意力分散,没办法专心吃饭也没办法专心照顾孩子;另一方面,也不利于亲子间的交流。

一家人好好坐下来吃顿美好的晚餐吧,不要一直盯着电视,不要把玩具放在正在进食的孩子旁边,不要训斥孩子。一边吃饭一边用亲切的语调和孩子说话,在他认真吃饭的时候肯定他。良好的气氛对健康饮食习惯的养成有很大帮助,对培养孩子的社交能力也很重要。

让孩子一起来准备食物

做饭时,让孩子做个“小帮手”,让宝宝期待吃掉自己做的食物。另外,提供多种选择能使劳动经历变得更加愉快,例如,让孩子帮忙给你递东西,一起拣菜。

当然你不能期望孩子真的能帮你减轻负担,也

让孩子试着接受他不喜欢的食物

试着给孩子营养丰富的胡萝卜,但他并不喜欢这种味道,尝过一次之后就再也不愿意吃了,于是以后就尽量不给他胡萝卜了,反正他也不喜欢吃。

千万不要这样做,因为第一次不喜欢不代表他以后也不喜欢,也许那时他不饿,或者他当时情绪不

尝试着给孩子吃些开胃的零食

孩子零食吃多了不爱吃饭。因此,家长如何选购零食要有讲究。像山楂饼、梅子肉等零食,酸酸甜甜的,小孩子都很喜欢,还有助于增加孩子的食欲。另外,娃哈哈公司的锌爽歪歪乳品,不仅可以补充小孩日常所需的水分和营养物质,其中特别添加的葡萄糖酸锌,也有助于小孩开胃。通过开胃零食,使得让小孩自己爱上了吃饭。

的确,很多家长担心孩子偏食的主要原因都是

许他们会越帮越忙,因此你一定要有足够的耐心,让孩子参与到准备食物的过程中,不仅能通过给孩子一个角色来培养孩子的自尊,还能让孩子对吃饭产生兴趣。

好,也有可能这种烹调方式他不喜欢。多尝试几次,孩子的口味会随着时间而变化的,也许这个星期他不喜欢吃,但下个星期就喜欢了;或者孩子不喜欢吃煮的胡萝卜而喜欢胡萝卜榨的汁。多试几种方法,多动脑筋,一定可以让宝宝爱上食物的。

怕孩子出现健康问题,但是,几乎所有偏食的孩子都顺利地度过了挑食的日子。作为家长,要做的不是强迫他吃那些他并不喜欢的食物,也不是担心着急。要保证孩子能获取他所需要的所有营养,可以给孩子吃含多种维生素、矿物质的补充品。但也要提醒父母的是,一定要给孩子吃适合他年龄的补充品,不要因为心急而补充过量。

爽歪歪,用“锌”解决孩子的吃饭难问题

在娃哈哈集团的明星产品爽歪歪儿童酸奶销售成功突破200亿瓶后,2012年初爽歪歪家族又迎来了新成员——娃哈哈锌爽歪歪儿童酸奶。

娃哈哈锌爽歪歪采用不含抗生素的优质新西兰奶粉为原料,用丹麦进口的优质益生菌菌种发酵,同时复配烟酰胺、葡萄糖酸锌、牛磺酸等营养素,经调配、杀菌等现代饮料生产工艺制成的酸奶饮品。产品中的葡萄糖酸锌是人体必需的微量元素之一,参与90多种酶的合成,与200多种酶的活性及核酸、氨基酸、蛋白质合成有关,锌对脑的正常发育及维持神经正常功能也具有重要作用,锌是神经生长因子的组成成分,可促进胚胎神经和神经细胞的分化,锌缺乏可使脑细胞分化过程减慢并出现分化异常。锌爽歪歪的锌是葡萄糖酸锌,更容易被孩子吸收,对肠胃的刺激小,更适合孩子们。

娃哈哈®

锌爽歪歪™

葡萄糖酸锌

吃饭香

娃哈哈

锌爽歪歪

营养酸奶饮品

钙 牛磺酸 葡萄糖酸锌 牛磺酸 钙

娃哈哈集团荣誉出品

了解更多产品信息 欢迎访问: www.wahaha.com.cn

咨询电话: 0371-87539071