



家长课堂



## 换点新花样

俗话说,萝卜青菜各有所爱。孩子挑食是很正常的事,我们做家长的该如何应对呢?科学调配孩子的饮食,想办法让孩子享受食物带来的快乐,这才是最重要的。

可能是遗传的关系,孩子也和我们一样喜欢美食,不过也有她不爱吃的东西。当初,为了给孩子增加营养,我每天早晨给孩子煮一个鸡蛋,一段时间后,我发现孩子经常不吃,而且越来越反抗,总说时间不够了,急着去上学。我问她原因,她就说自己不喜欢吃煮鸡蛋,没有原因和理由。没办法,我开始换着花样做,煎鸡蛋、炒鸡蛋、蒸鸡蛋、荷包蛋……孩子吃得挺香。从那以后,当遇到孩子不喜欢吃的食物时,我就换一换烹饪方法,尽量让孩子膳食均衡。

所以,当孩子挑食时,我们绝不能为了让孩子多吃而强迫他,这样做很容易适得其反,让孩子产生厌食情绪。还有,我们平时必须注意自己的言行举止,不要在孩子面前不断重复他喜欢吃什么不爱吃什么,在潜意识里暗示孩子吃东西的喜好,这样久而久之,很可能孩子就更加挑剔了。

进山中学 陆佳齐的妈妈



家长论坛

小记者白欣雨、白欣冉的爸爸:现在的孩子很少有不吃食的,我认为主要原因还是网红食品和零食太多,诱惑太大。想让孩子不挑食,首先大人别挑食;其次是想办法把孩子不爱吃的食物做成他们喜欢吃的样子;最后就是少点外卖,控制零食。我们家一日三餐都会正点吃,周末偶尔去外面品尝一下美味。现在,孩子长大了,会自己买零食吃了,我会让他们尝过后再讨论一下这些食品的优劣,让孩子明白吃太多零食是不健康的,从而慢慢养成良好的饮食习惯。

小记者刘晓瑶的妈妈:当孩子遇到不想吃的蔬菜时,我会给他讲我小时候不爱吃的东西,如豆腐、茄子、猪肝等,还会给它们编一些有趣的故事,孩子听了之后感觉很好奇,反而问我:“这些东西挺好吃的,你为什么不爱吃啊?”当然,我也会给他不爱吃的蔬菜编一个故事,他觉得很有意思,也就拿起筷子吃了起来,再没有出现挑食的现象。

小记者张娅琪的妈妈:每次饭菜端上桌时,孩子总是挑来拣去,最后也没有吃几口。于是每天做饭的时候,我总会先问问孩子想吃什么,可时间长了,效果也不明显。后来,我就找菜谱学做菜,尽可能做到色香味俱全。孩子爱吃肉不爱吃菜,我尽量荤素搭配,告诉孩子蔬菜里面的营养是肉里面没有的,也是无法替代的。只有抓住孩子的胃,才能让孩子不再挑食。

小记者赵博胜的爸爸:以前孩子爱挑食,我给他讲了当年我在农村生活的艰苦,可是收效不大。后来有一次,我们一起看电影《上甘岭》,由于敌人封锁,部队严重缺水,战士们为了打水,付出了生命的代价。上级派人送来两个苹果,大家谁都舍不得吃。看到这些场景,孩子被深深地震撼了,明白了现在的生活来之不易,要好好珍惜。从那以后,他每次吃饭都吃得干干净净。

每当孩子出现挑食、吃饭难等问题,妈妈们总是着急又无奈。

不要把吃饭变成一件有压力的事情

为孩子挑食感到担心的家长,首先要克服的事情是焦虑。我们见过好多这样的情形,当孩子对一些食物表示拒绝的时候,一旁的大人们常常感到生气,甚至会冲孩子发火:“又不是让你吃毒药!你怎么这么磨人!”一到饭点就是鸡飞狗跳、威逼利诱……吃饭变成家长和孩子的一场拉锯战,家长要证明自己的权威,孩子要求自己吃饭自由的权利:“你要我吃,我偏不吃。”在吃饭问题上,父母和孩子的关系越来越差,孩子也渐渐地感受到了进食的压力。想改变孩子挑食情况,首先就是要把吃饭变成一件享受的事情。老话常说:心情好,胃口就好。心情对食欲有很大影响,胃肠被誉为第二大脑,压力大了,孩子对食物的兴趣也会大大降低。解决孩子挑食问题的前提,是父母要先放下自己的焦虑,让家里的饭桌不要总是被低气压笼罩着,在轻松的用餐气氛下,孩子才愿意尝试本不愿意品尝的食物。

理性看待挑食对孩子的影响

我们要明确一个事实:几乎没有人是完全不挑食的,只不过是程度轻重的问题而已。有这样一个笑话:“长大后才知道大人为什么不挑食,那是因为大人只买自己爱吃的。”在成人的世界里,大部分人会选择彼此尊重,吃饭前甚至会礼貌地问一句:你有没有忌口?但是,把同一个问题放在孩子身上,大家很容易草木皆兵,将其视作一件危害孩子健康的大问题。很多妈妈焦虑孩子挑食,是因为担心营养不均衡,影响孩子的成长发育。实际上,不吃某一种食物,并不会对身体造成特别坏的影响,我们没有必要在同一个食材上面和孩子过不去。在营养方面,我们可以用营养价值相同的替代品。比如,不吃胡萝卜,可以吃西兰花;不吃鱼肉,可以吃鸡肉,只要孩子能得到均衡的营养,我们目的就达到了。

父母能做什么?

对付挑食的孩子是需要智慧的,需要爸爸妈妈在了解孩子个性的前提下,找到一个最合适的引导方法。

1. 变着花样烹饪。比如蒸的不吃,不如就换一种烹饪方式,也可以给食物做出很多卡通造型,又或者改变食物的形状。经常调整花样,能慢慢地让孩子接受某类食物。

2. 零食供应要定时定量。如果家里一堆零食,会大大影响孩子吃饭的热情,尤其是餐前,别喂孩子太多零食,保持适度的饥饿感。

3. 饮食习惯是可以互相影响的。想让孩子不偏食,家长也要以身作则,多吃希望孩子吃的食物,看到身边的人吃得很香,孩子很容易去模仿。

4. 利用绘本或者故事。用绘本故事来和孩子聊聊食物,也能激起孩子对食物的兴趣,比如《吃掉你的豌豆》《弗朗西斯和面包抹果酱》《不吃糖,不许吃蔬菜》等等。这就是绘本的魔法,能通过一个个简短有趣的故事让孩子主动改掉一些小毛病。

总之,在孩子挑食的问题上,吃得开心、健康比吃得更多更重要,放轻松一点,孩子的胃口才会更好。

兰亭

# 让孩子不再挑食

家长话题

良好的表达能力是孩子成长过程中需要掌握的一项重要技能,掌握它,不仅能帮助孩子在未来社会立足,还能在人际交往中获得幸福。一起来看看这篇文章《会表达的孩子,一开口就赢了》,各位家长,你的孩子表达能力如何?平时你是如何培养的?

截稿日期:6月9日

## 令人头疼的难题

做什么饭孩子才爱吃?这几乎是我每天都头疼的问题,女儿特别挑食,因为这件事我不知道发过多少次飙,也想尽了各种办法。

好不容易遇到她喜欢吃的一道菜,第二次做她就觉得一般般,第三次做竟然不愿动筷子了。在我的威逼利诱、软硬兼施下,孩子仍然是她们班个子最矮的。但是最近,我发现这种情况开始有所好转,最明显的一个变化就是视牛奶为毒药的她开始喝牛奶了,而且越喝越多,一次能喝半盒了,我激动得逢人就夸,结果别人听了却哈哈大笑,因为半盒牛奶也就是几大口的量。

对于孩子的挑食,我一直都很无奈,但我也一直在坚持。比如喝牛奶,我天天都要让她喝一点,即使每次她都很嫌弃地把头一歪,但我还是哄着她喝,哪怕只是一小口。现在,她能喝半盒了,这也算是小小的成就吧。

杏花岭小学 芦秋水的妈妈

## 改变方法最有效

我家孩子以前特别挑食,每逢吃饭时,总少不了和她拌嘴。她的最爱是土豆、面食和肉,绿叶蔬菜、青椒、大蒜、胡萝卜都不喜欢吃。每次吃饭我都得威逼利诱,甚至亲手夹菜往她嘴里塞。我越逼着她吃,她越是不喜欢。后来,我感觉这样长时间下去不是个事儿。于是,我放平心态,改变方式,少做炒菜加米饭,多做一些包子、饺子和馅饼,这样菜、肉和面都有了,孩子看见也有食欲,吃饭矛盾就这样轻松化解了。

杏花岭小学 张斯琦的妈妈

家教讲堂

