

【同仁大讲堂】

宝宝不肯吃饭,家长应该如何解决呢

“医生,快帮帮我,孩子3岁了,胃口很差,吃得很少,喜欢吃水果,每天4个猕猴桃,1个苹果,怎么办?”“孩子2岁,胃口差,每餐饭要喂1个多小时,一到吃饭就像亲子大战、家庭大战,怎么办?”以上都是儿童保健门诊中家长们经常咨询的问题。碰到孩子的吃饭问题,家长们普遍担忧、纠结、忧心忡忡。

饮食行为问题是儿童最常见的行为问题之一,会造成儿童营养素摄入不均衡,影响孩子体重、身高的增长,影响生长发育,导致儿童营养不良、贫血、矮小、肥胖,严重者会发展成为神经性厌食,体重急剧下降,甚至导致死亡。

常见的饮食行为问题包括:吃得少、吃得慢(>30分钟)、对食物不感兴趣、拒绝某些食物、不愿尝试新食物、偏爱某些食物、异食、吃饭玩玩具、吃饭看电视、大人不喂孩子不吃等。1岁以上的饮食行为问题90%以上是喂养不当引起的。碰到孩子饮食行为问题,家长应该如何解决呢?

- 1.调整心态
- 首先要克服“怕”的心理,怕孩子吃不饱、怕孩子吃得少、怕孩子饥饿、怕孩子吃得脏、怕孩子长不好。因为家长怕,就开始强迫喂食、追着喂食、伴奏喂食、边玩边吃,2岁以上孩子还是他人喂食。
- 2.区分职责
- 其次,我们保持分明的职责



界限。在安静和无干扰的情况下喂食,固定位置进餐,鼓励孩子就餐时一直坐在那里,父母决定孩子何处、何时吃饭及吃什么,孩子决定吃多少,孩子不吃了家长平静地允许孩子离开。

- 3.定时定量定餐
- 饮食要有节律性。每餐间隔3-4小时,餐间控制果汁、水果、牛奶等零食,口渴时仅喝水,1岁以上的孩子一般3餐加2-3次点心,正餐控制在30分钟内,点心控制在15分钟内,其他时间不能随时吃,让孩子品尝饥饿、增加食欲。家长要理解狼吞虎咽,饥不择食的道理。水果及奶制品是作为零食加餐,要控制量,每日奶制品在

350-500毫升之间。

- 4.平和的心态
- 保持平和的态度。吃饭时间超过30分钟就把饭菜拿走,刚开始孩子肯定会哭吵,家长一定不要发脾气,也不要发怒,态度是平和的,但拿走是坚决的,允许孩子有情绪。
- 5.提供与年龄相符的食物
- 孩子吃奶是先天的条件反射,而吃饭是习得的行为,家长要有培养孩子独立进食的意识。从出生时喝奶,6个月开始添加辅食,从泥状到8个月沫状,9个月碎状,到1岁小丁小块状,2岁随大人饮食。食物质地转化的同时进行饮食技能的训练,辅食添加

用勺,到手抓食,培养孩子自喂能力,鼓励2岁独立进食。

- 6.有计划的引进新食物
- 尊重孩子对新食物的恐惧心理。对新食物尝试10-15遍,不要刚尝试孩子不吃,就大肆渲染孩子不吃这种食物,对孩子就是暗示和强化,对孩子尝试新食物时要给予表扬或奖励。

- 7.容忍与年龄相符的狼藉
- 孩子在培养自喂过程中,从不会到会,从不熟练到熟练的训练过程不是一蹴而就的,是习得行为的过程。要允许孩子有掉落的饭菜,允许孩子在“犯错”中成长,家长可以在餐桌椅下垫上台布,孩子吃完后再擦嘴巴,不要吃一口就擦一下。不要家长怕脏就剥夺了孩子进食技能、手眼协调的训练。

- 8.充足的户外活动
- 要保证充足的户外活动,一般户外活动要保证2小时以上,增加孩子的运动量,促进食欲。

- 9.定期监测身高体重
- 碰到异食行为,瘦小、面色差、营养不良、贫血、肥胖、体重不增或掉磅等情况,可能您的孩子存在着营养素的缺乏或伴有其他疾病引起的胃口差,需寻求专业医生的帮助,千万不要根据“道听途说”的秘方偏方来处理,造成无法挽回的后果。
- (同仁医院供稿)

【招聘信息】

史泰博(上海)有限公司
客户经理(BD)
要求:大专以上学历,20至35周岁,做五休二
薪资:5000至6000元

祥和酒店
前台收银
要求:中专学历,24至40周岁,做一休一
薪资:4000元左右

上海世纪联华超市长宁有限公司
超市收银员
要求:初中学历,45周岁以下,做一休一
薪资:3150元+考核奖

上海警尚餐饮管理服务中心
中式点心师
要求:中专学历,30至50周岁,做五休二
薪资:3800至4500元

上海信安保安服务有限公司
银行保安
要求:学历不限,18至53周岁,做六休一
薪资:3200元到手

上海金隅三明建材有限公司
店员
要求:中专学历,20至40周岁,做五休二
薪资:3500元+提成

神州出行
驾驶员
要求:初中学历,21至53周岁,做六休一
薪资:8000元左右

上海凯博物业管理有限公司
电工
要求:大专以上学历,55周岁以下,做五休二
薪资:4600元左右

联系人:冯老师
电话:52160606-2007

益丰大药房

Yifeng Pharmacy

药酒养生节

养生

原价999元/套, 现价799元/套

活动时间: 11月22日-12月10日

立省200元

鸿茅药酒

四瓶礼盒装

详情进店咨询