

如何喂养挑食的孩子

进餐时间是家长常见的压力来源。挑食可能是发展的正常阶段。通常孩子们希望开始做出自己的食物选择。当孩子拒绝食物时，家长可能会感到沮丧，或担心孩子没有吃足够的食物。以下建议旨在帮助管理进餐时间并培养健康的饮食行为。

应该提供什么和多少？

什么食物

- 包括来自核心食物类别（水果、蔬菜、肉类或替代品、谷物和乳制品）的各种食物。
- 在可能的情况下，避免准备单独的餐点。给孩子提供与家人其他成员相同的食物。
- 手指食物可能更容易管理，并且可以提供更多的乐趣和独立性。
- 提供适合孩子口感的食物。如果孩子对某种口感有困难，可以尝试一种类似的他们可以应付的食物。例如，酸奶代替牛奶；碎肉代替有嚼劲的肉。
- 考虑孩子的喜好，提供选项以鼓励他们的独立性。例如，提供生或切碎的蔬菜而不是煮熟的蔬菜，提供切片的水果而不是整个水果。
- 尊重他们可能有的喜好或厌恶。除了新食物外，也提供安全或熟悉的食物。

什么时间

- 对孩子们用餐时间保持时间规律和一致
- 一天提供约5-6次营养丰富的餐点和点心
- 为用餐时间留出20 - 30分钟，点心时间留出10 - 20分钟。如果孩子在这段时间内没有吃完食物，可以让他们离开餐桌，或者悄悄地移开他们的盘子。
- 目标是让餐点和点心之间相隔2-2.5小时，以便孩子有时间培养胃口。

多少食物

- 在孩子的盘子上放置少量食物，大份量的食物可能会对一些孩子造成压力。
- 限制选择为两种。例如，让他们在两种水果或两种三明治馅料中选择。
- 除非孩子的医疗保健专业人士建议，否则每天限制牛奶和乳制品的摄入量为两份。过多的乳制品可能会减少孩子对其他食物的食欲。1份乳制品等于250毫升牛奶、3/4杯酸奶或2片奶酪。

水和其他饮料

- 尽量避免在用餐前30分钟给孩子喝水和其他饮料。
- 避免给孩子饮料或果味饮料，限制果汁的摄入。这些液体会减少孩子对食物的食欲，并且它们提供的营养很少。

一顿正餐应该是怎样的？

- 一家人一起用餐。这是孩子学习食物的重要机会。
- 做一个好的榜样。和孩子一起吃同样的食物，并展示你享受它们。
- 如果你不喜欢某种食物，尽量不要发表负面评论，而是谈论食物的颜色、形状或质地。
- 作为家长，你的角色是提供食物并营造积极的环境。让孩子自己决定吃多少才能填饱肚子。
- 在用餐前帮助孩子做好准备，支持用餐时间的规律。例如，提醒他们帮助摆桌和洗手准备好。
- 在孩子太累之前上餐，疲劳会影响食欲。
- 避免干扰，关闭屏幕，去掉用餐时间的游戏和玩具。这样可以让孩子专注于用所有感官学习食物。



探索食物

- 慢慢引入新食物。逐渐引入新的食物，给予孩子时间适应和接受新的口味和质地。
- 让餐点和点心看起来有趣又有吸引力。例如，提供各种颜色或以脸型摆放的食物。包括一些孩子喜欢的食物。
- 经常尝试不同的食物。孩子可能需要尝试超过10次才能接受某种食物。不要假设他们在一两次尝试后就不喜欢那种食物。
- 给孩子时间探索新食物。在进食之前，探索食物的其他方式包括触摸、闻味、舔舐、亲吻新食物。
- 鼓励参与食物准备、烹饪和购物。允许他们把健康的选择放在自己的盘子上（例如，在餐桌上放置共享的沙拉）。

创建愉快的用餐环境

- 不要强迫, 保持冷静: 避免强迫孩子吃他们不喜欢的食物, 这可能会增加他们对食物的厌恶。
- 孩子需要将用餐时间与积极的情感联系在一起。保持用餐时间轻松愉快, 保持冷静。惩罚会给进食带来压力, 这可能会影响孩子的食欲。
- 每顿饭至少称赞一件事情。在称赞时要具体描述 (例如: “咀嚼得很好”; “好好吃你的蔬菜”)。
- 提供除食物之外的奖励, 如喜欢的游戏、去公园玩、贴纸或贴章收藏等。
- 尽量避免用食物贿赂孩子。这会让孩子觉得某些食物比其他食物更令人愉快。

如果他们不吃怎么办?

- 如果孩子拒绝进餐, 试着思考一下可能的原因。
 - 他们在进餐前喝了很多水吗?
 - 他们是否感到疲倦?
 - 这顿饭离小吃时间太近了吗?
 - 他们今天活动减少了吗?
 - 他们是否受到了干扰?
- 在下次预定的用餐或小吃时间之前再尝试提供新的食物。
- 保持冷静, 避免用喜欢的食物替代餐点。不断提供替代品会鼓励孩子拒绝非喜欢的食物。
- 食欲的变化是正常的, 有时孩子吃得比平时少, 或者更多。

寻求专业帮助: 如果挑食问题严重影响孩子的健康和生活质量, 寻求专业的医疗和营养师的建议。"

Dietitian SJ

hello@dietitiansj.com.au

www.dietitiansj.com.au