

CHAPTER 1

时间到，
开饭啦



人是铁饭是钢，古人云：“食能以时，身必无灾。”

孩子不按时吃饭，后果相当严重。

它会导致：

消化不良、吸收能力低下、便秘、肠胃痉挛、胃炎、胃溃疡、胆结石等疾病；营养失衡、发育缓慢、内分泌失调，过分瘦弱或者少儿肥胖，长不高甚至佝偻病；头晕、注意力不集中、易疲劳、智力发育慢甚至降低……

多可怕！

所以，千万要让孩子按时吃饭！

仙杜瑞拉的水晶蹄膀

讲述人：王太太·31岁（企划课课长）

问题宝贝：女儿·7岁（小学一年级）

经常有人夸我具有职业女性风采，其实我一直为自己不够淑女而暗自懊恼，所以十分希望自己能有一个充满古典美的女儿。想象她穿着白色长裙，在客厅里弹钢琴的样子，我就感动得想流泪。

但是万万没想到，女儿没变成大观园中擅长琴棋书画的才女，反倒像梁山上大块吃肉的好汉。

她的胃口非常好，无论我做什么都吃得很香，尤其是拿手好菜——“冰糖水晶蹄膀”，每次都让她吃得肚皮圆滚滚的。

所以，我从来没担心过她会在吃饭上有什么问题，每当朋友担心孩子是不是有厌食症的时候，我就暗自窃喜女儿是个能吃、能睡、不用我操心的天使宝宝。

但问题终于在小天使上学后发生了。突然多了那么多同龄的小朋友，来到了完全不同于幼儿园和家的新环境，还有了自己上学、放学的自由，她乐晕了，开始乐不思蜀。

一开始，她只是和同学边走边聊，晚回家几分钟而已。

后来就变成了晚十几分钟，晚半个钟头，甚至要天黑才到家！于是全家人的开饭时间不再是固定的7点，而是看她什么时候回家。

也就是说，今天有没有下雨、学校有没有人陪她一起玩游戏、她和同学有没有聊到很有趣的话题、路上有没有看见什么新鲜事



……都关系着我们晚餐的时间是七点、七点半、八点，还是更晚！

我和先生尝试过轮流去接她放学，但是两人工作忙，不能每天都去，尤其是临时有事去晚了，看着小天使一个人孤零零地站在校门口等我们的时候，就自责不已，这样的事情发生过几次后，我们便放弃了这个办法。

女儿很懂事，每次她被责骂时认错的态度都很诚恳，“下次不会”这句话总是说得很大声。但是不可高估7岁孩子的自控能力，只要放学后外边有好玩的，那天的开饭时间就绝对无法准时！

不按时吃饭的恶果我相当清楚，可是该说的说了，该做的做了，她也承诺会改正，甚至好几次我们都气得发火了，但她就是改不了！

谁都有过兴致一来就控制不住自己的童年，发脾气根本没有用。我和先生决定冷静下来，思考怎么从孩子的兴趣上动手。

女儿很喜欢听故事，白雪公主、小美人鱼、灰姑娘的童话故事早就倒背如流，迪斯尼的动画片也是看了又看。

这天早上，我告诉她今晚有她爱吃的冰糖水晶蹄膀，叫她准时回家吃饭。不出所料，她又回来晚了。我和先生并没有像往常一样责备抱怨，只是开始把菜一样样往桌上摆。女儿看了很久，终于忍不住出声问：“蹄膀呢？”

我指了指一碟馒头（那是女儿很不喜欢的一种主食，她爱吃米饭）：“谁叫你这么晚才回来，蹄膀都变成馒头了。”

女儿用怀疑的目光看着我，先生在一旁不动声色地帮腔：“爸爸薪水不多，买不起好吃的。仙女可怜我们，就把馒头变成了冰糖水晶蹄膀，但是六点的时候不开饭吃掉它，它就会恢复原形变成馒头。”

“是帮助灰姑娘的那个仙女吗？”女儿很兴奋地问。



魔法对于她来说是存在的，仙女们总能实现人们的梦想。既然破烂的鞋子会变成闪闪发光的玻璃鞋，那么，滋味平平的馒头变成美味的水晶蹄膀自然也不奇怪了。

从此之后，这位仙女常常来到我们家中施法，把馒头变成牛排、蒜茸菠菜、芙蓉鸡蛋羹等种种美味。而害怕佳肴变回馒头的女儿，放学后自然就匆匆赶回家，不管是温习功课还是看卡通时总会扭头看看厨房，担心仙女的魔法会不会提前失效。

当然，也有玩到忘记回家的时候，不过盘子里的馒头会提醒她，仙女的魔法可是有时效的哦！我和先生有时候也会假装当着女儿的面讨论这样一种假设——要是我们常常浪费仙女的好意，她会不会因此生气，让我们一辈子只吃馒头？

实际情况是——女儿晚归的情况越来越少了。

有次休假，我开车接她放学回家。因为路上塞车，女儿开始坐立不安了。不时问我几点了，如果仙女生气，亲她的脸会不会让她平息愤怒——这一招是她对付我和我先生的“必杀技”，所以她一直以为只要一个吻就可以征服世界，哪怕是法力无边的仙女也可以轻松搞定。

看着她焦急的样子，我暗自好笑又有点担心，等她长大以后，会不会怪我骗她？不过这种担心很快就消失了，毕竟我小时候也深信每年圣诞节床头的礼物是如同妈妈所说的那样，由一个白胡子老头从烟囱里钻进来放在那里的。

不管怎样，结果总是好的。仙女在我家施法差不多三个月后，女儿几乎每天放学后都会按时回家，偶尔玩得再开心也一定会在开饭前赶回来，这已经不是害怕魔法失效变成馒头，而是一种自然而然的习惯了。



魔法仙女，我感谢你！



聪明妈妈的

小花招

没有不喜欢童话故事的孩子，那么，带有童话色彩的晚餐一定会受欢迎。



小指挥官的军事行动

讲述人：张太太·33岁（全职主妇）

问题宝贝：儿子·8岁（小学二年级）

古龙说：“要抓住男人的心，首先要抓住他的胃。”这一点我非常赞成，因为我就是个活生生的例子。

23岁那年刚毕业就遇见我先生，可惜这位钻石王老五身边有太多事业有成的OL，精明能干、才华洋溢的才女，更不乏貌美如花的青春玉女，我这个灰姑娘根本没什么竞争力。

不过出乎所有人的意料，先生选择了最不起眼的我。他的理由是，我做的菜太好吃了，为了一辈子能吃到我做的菜，只好用戒指把我套在他身边。

虽然这玩笑话有夸张的成分，但我的确对自己的手艺相当有信心，因为除了先生，身边的亲朋好友无不拜倒在我的围裙之下，所以我暗自骄傲，觉得没人能抗拒得了我所做的美味佳肴。没想到这份骄傲却在自己最亲最爱的宝贝——我儿子身上备受打击。

他不是不爱吃我做的菜，但和他的爱好相比，我精心烹调的妈妈牌爱心大餐立刻就被抛在脑后。他宁可对着那些塑料的军事模型、一堆一堆的军事杂志、还有小家伙自己画的什么战略图……几个小时，也不肯“屈尊”和我们共用晚餐。我和先生再三催促也没用，那小子明明口里答应着“就来了，就来了”，魂还是被勾在那，我猜他答应的时候根本不知道自己在说什么。



挑食宝贝的营养书

比起其他人一见我端菜出厨房就全都围过来，不管手里在忙些什么都先停下来，他真是太不给面子了！

更重要的是，他一拖再拖，等到三催四请后才来吃饭，菜也凉了，吃饭时间也过了，对身体可是一点好处也没有。

为了和他那些军事宝贝对抗，我费尽心思做好吃的，研究一本本的食谱，绝不放过电视上的烹调节目，连先生都说我的厨艺大有进步，可是小家伙却不领情，依旧把吃饭放在第二位。

我承认失败。可是孩子不能食不定时，怎么办？

还是男人最了解男人，先生最后想出了办法——从爱好下手，把吃饭当成军事演习，让这个小军事迷自投罗网。

小军事迷对于我们把他任命为“吃饭行动总指挥官”非常满意，更积极地行使着自己的权力，把我指挥得团团转。

“9月7日晚饭行动准备开始。对表！”小家伙非常正经，我也连忙严肃地低头看表。

“现在是6点整，6点10分之前所有的材料应该清洗干净，切好备用。”指挥官下达了第一道命令，我连忙从冰箱内拿出猪肉放进微波炉解冻，然后把藕切成小块，顺便打开水龙头冲洗青菜，米早就淘好泡着，只要倒进电饭锅按下按钮就可以了。

“第一阶段的目标顺利完成，现在进入第二阶段，我们要在6点半之前炒好藕丁和青菜，炸好猪排。收到请回话。”小指挥官一直密切注意我的行动，及时下达第二道命令。

“收到，明白！”做戏要做全套，我大声回答着。

看着我忙来忙去，指挥官大人也没闲着，拿支笔在纸上勾勾画画，不时催两句“青菜炒得太久，超过预计时间了！”“猪排纵队，请立刻起锅！”之类的话。



第三阶段则是摆放碗筷，这时候先生下班回家，指挥官立刻命令这新来的支持部队立刻洗手加入端菜战役中。

最后的终极会战，当然是一家三口一起努力消灭掉所有食物。看着这位指挥官一马当先，大口大口吃着香喷喷、热乎乎的晚饭，最后擦擦嘴还要看看时钟，对照一下计划表，看看有没有超时或者疏忽，如吃漏了蔬菜，我真是开心死了！

为了增加趣味，我们还给每天的行动取了不同的名字，“猪排行动”“代号饺子王”“猎鲨 A 计划”——吃鲨鱼鸡煲可是货真价实的猎鲨哦，小家伙玩得开心得不得了。毕竟有我这么个大活人听他指挥，可比他自己摆弄塑料小人好玩多了。

至于他是把我做的饭菜摆在第一位还是继续把军事爱好摆在第一位，谁在乎呢？

反正我不在乎！



聪明妈妈的

小花招

如果孩子对吃饭不感兴趣，那么，就把吃饭变成他感兴趣的事物吧！



我家的印第安娜·琼斯

讲述人：孙太太·35岁（杂志社美术编辑）

问题宝贝：儿子·12岁（小学五年级）

每次有云英未嫁的女性朋友打电话来跟我诉苦，大骂男人没一个好东西，轻易到手的东西就不会珍惜时，我总是下意识地瞟一眼我儿子，觉得他就是个中典范。

别误会，我儿子才上小学五年级，不是什么游戏情场的花花公子。我说他轻易到手不懂得珍惜，是说他对食物的态度。

或许是因为我小时候家境不太好，没吃过什么零食，平常家里吃得也很普通，所以成年后我总是对吃情有独钟，特别好吃。朋友常取笑我是饿死鬼投胎，说得多了，连我自己都怀疑自己心里是不是真有童年阴影的存在。

本来因为我喜欢吃，家里零食就不少，就算只有我跟老公两个人，吃饭的时候也会弄出一桌子菜，再加上担心孩子也会像我一样蒙受“童年阴影”，儿子出生后我家便形成食物的海洋，环顾四周，常让我有地主家五谷丰登、粮食满囤的错觉。

好在儿子没在这种环境下长得肥头大耳，还是标标致致的小帅哥。唯一的问题是，他常常对吃饭没兴趣，不时抛来一句：“没胃



口，晚饭我不吃了。”然后就躲到自己房间里去，剩下我对着一桌饭菜在那忆苦思甜。

孩子不爱正餐爱零食很常见，可是儿子连零食都不太感兴趣。茶几上、冰箱里、柜子内、厨房中，别的孩子哭闹要吃的零食，儿子偏偏就是不屑一顾，偶尔敷衍式地咬两口就放下了。和我这个曾经受过苦如今最爱吃的家伙相比，这难道不是典型的得到就不知道珍惜吗？

不按时吃饭再加上吃得少，儿子越长越高的同时也越来越瘦，有成为“竹竿”的趋势。我看在眼里、急在心里，可他就是不喜欢吃，有什么办法？

一次朋友来做客，买了些他家附近的中式点心，没想到儿子竟然吃得很开心。不久之后，还自己花了四个多小时跑去那家店买回来慢慢吃。我尝了尝，很平常的味道而已，还没有我经常买的好吃呢。

这是什么原因？总不会儿子的味觉跟我们有差别吧？

观察了一段时间，我发现只要是难得到的食物，比如外婆亲手做的米糕、朋友寄来的特产、老师严禁的街头烧烤，他都吃得比平时多。越是不容易吃到的，他吃得越开心。

这脾气还真是……算了，自己儿子就不骂了。不过，针对他这种性格，我倒是有了办法。

现在每天下班前我都会花几分钟画一张藏宝图，地点不是撒哈拉沙漠，也不是百慕大三角洲，而是我家；宝物不是所罗门，也不是古代沉船，而是我家当天的晚饭。

我儿子则需要根据这份藏宝图和上面几句不知所云的话，找到写着谜语纸条所在的位置，可能是冰箱第一格，也可能是阳台那盆



发财树的盘子底下，有一次我还把纸条藏在米缸里用米粒埋着呢！

找到了纸条，儿子需要猜出上面所写的几个谜语，猜中一个就能吃到这个谜语的奖品菜。如果都没猜中，抱歉，今晚就只能吃咸菜配白粥了。如果开饭之前没猜出来，或者连藏宝图都没破解，同样也只能接受白粥咸菜的命运。

吃饭的过程如此曲折，每一道菜如此得来不易，我这个具有男人劣根性的儿子开始异常珍惜他吃到的每一样食物，那可是自己上演真人版印第安纳·琼斯寻宝记，死了好多脑细胞换来的。

饭后我还会画出苹果藏宝图、菠萝藏宝图、香蕉藏宝图，让儿子有机会补充补充维生素。反正我是学美术出身的，画几张图实在算不了什么，只要儿子能吃好吃饱，叫我把敦煌壁画重画一遍我都愿意。



聪明妈妈的

小花招

充满趣味性的过程能让结果变得更有吸引力，凝聚了自己心血的东西总是最值得珍惜，吃饭也是这个道理。



我偷光了我家冰箱

讲述人：田太太·41岁（律师）

问题宝贝：女儿·4岁

所谓日防夜防，家贼难防，我家冰箱经常在半夜时分被洗劫一空，就是因为有我这个家贼的存在。而协同犯罪的共犯，则是我的老公。

台湾大学法律系高才生、13年法律界从业经验的资深专家、事务所股东合伙人，在外边谁都要尊称一声田大律师的我，居然要每天晚上扮小贼，轻手轻脚摸进自家厨房偷吃冰箱的剩饭和零食，而老公还要站在厨房门口把风，简直匪夷所思，说出去真是让人笑掉大牙。

而这一切，都是为了我那个宝贝女儿。

35岁那年，老公的出现打破了我的独身誓言，基于相见恨晚的感觉，我们迅速结婚生子，并且比着疼爱宝宝。

女儿也非常乖巧，小小年纪就懂得心疼他人。我工作忙起来经常要很晚才回家，可是我不回家，女儿就不肯先吃饭，逼急了就大哭说：“妈妈还没吃，我也不要吃。”

于是我们家的晚饭时间不但很晚，还非常不固定，我什么时候回家，保姆就什么时候去加热饭菜，然后一家人坐在一起吃饭。



女儿这么乖我当然高兴，可是这么小的孩子哪能跟着我一样饥一顿饱一顿，晚上10点、11点才吃饭，苏打饼干加方便面就随便应付肚子？

我试着每天按时回家吃饭，可是根本做不到。

我也试过叫女儿不要等我，自己先吃，我可以在外边吃饭。可是看见我回来就风卷残云地吃饭，而且饭要多、肉要大、汤要浓，女儿就会生气，说妈妈骗人。

这种事情发生过几次后，连老公都郑重其事地警告我，小心女儿小小年纪就学会说谎，吓出我一身冷汗，生怕以后打诈骗官司的时候出现母女对战的局面。

那我真在外边吃饭吧？可是忙了一天只想快点回家躺着，明明提醒自己要先去吃点东西，却还是下意识地直接把车开回家，直到女儿问我吃过没，才想起自己本来打算吃过饭才回来的。

而业务应酬明明吃了不少山珍海味，却只觉得灌了太多酒水的肚子空虚得厉害，亟待家常菜和皮蛋瘦肉粥的抚慰，何况回到家面对保姆的好手艺，实在忍不住。

左也不是，右也不是，于是堂堂大律师只好扮起了小贼，三更半夜偷入自家厨房大吃大喝。

每天回到家，我都得忍住胃对食物的呼唤，告诉女儿自己在外边吃了好多好吃的，撑得不行。然后和她聊聊天，讲讲睡前故事，把她哄睡。

确定她已经熟睡之后，我立刻跑到厨房对冰箱风卷残云。保姆守着女儿，万一她醒来上厕所，就假借给女儿穿衣服的机会尽量弄出声响，把消息传给老公。

而老公在厨房旁边的洗手间门口拿着报纸走来走去，随时眺望

女儿房间里的动静。一有风吹草动，立刻大声说：“老婆，清洁剂找到了吗？你好好想想到底是不是放在厨房啊？”

收到暗号，我就要三下两下擦干净嘴巴，装成忘记清洁剂放在哪地开开这个柜子，摸摸那个柜子，再神不知鬼不觉地把餐具藏进柜子里，免得女儿上厕所的时候看见“犯罪现场”的“犯罪证据”。

一开始女儿不太相信我在外面吃过晚饭，不过一直没看见我回家之后再吃东西，也就渐渐相信我在外面有更好吃的，所以才不回家吃饭。现在每天准时六点半吃晚饭，也不会哭闹着要等我回家一起吃了，倒是经常问我在外面吃了什么好吃的，一副馋样呢！



聪明妈妈的

小花招

不要让自己成为孩子按时吃饭的障碍，否则不管是牺牲形象还是牺牲睡眠，都要排除这个障碍。



爸爸，你犯规了

讲述人：刘太太·33岁

问题宝贝：儿子·6岁（小学一年级）

不知道为什么，儿子从小就不喜欢吃饭，每次吃饭的时候就变得很顽皮。以前我们喂他，他要么就把头偏来偏去躲汤匙，要么就死死地闭着嘴不让我们把饭喂进去。一碗饭喂完，已经过去一两个钟头了。

后来大一点他自己吃，更是一副押上刑场的样子，一步三回头不肯去餐桌好好坐着，甚至还躲进厕所谎称要大便，晚些时候却又抱着零食猛吃，或者跑到厨房吃冷饭，真是让人头痛。

和他讲道理，你刚开口说好孩子应该按时吃饭，他就反问，为什么好孩子应该按时吃饭，难道坏孩子就不应该按时吃饭了吗？我解释说，按时吃饭的是好孩子，不按时吃饭的是坏孩子，话音未落，他就说幼儿园老师说上课讲话的才是坏孩子，没有说不按时吃饭的是坏孩子。再接着跟他解释坏孩子也有很多标准，他就会有更多问题，每次讲道理，到最后都与主题相差十万八千里，变成了十万个为什么。

直接命令，他不听。你威胁他现在不吃就永远别吃，这个小不点竟然还是个硬骨头：不吃就不吃，连第二天的早饭、中饭都不吃，



咬着牙说：“妈妈要我永远别吃饭了。”最后还是我和老公求了他好久，承认自己说错话，才请得小祖宗开口吃饭。

虽然我一直是坚定的体罚反对者，但是有时候真会在脑海中浮现出打儿子一顿，看他会不会变得听话的念头，但最后还是都打消了。

上小学后，儿子突然变得对奖惩制度特别敏感。也许是小学不同于幼儿园的氛围，让他感觉到奖励和表扬的光荣，批评和惩罚的羞耻，反正每天回家后他的话题总离不开今天谁违反了课堂纪律，放学不能和大家一起走，谁在课堂小测验得了满分，老师发给他奖励品等等。

看着儿子很想得到奖励的样子，我突发奇想——如果吃饭也变成一种奖励，那么儿子会不会就可以变得喜欢吃饭了呢？

心动不如行动，立刻就来实验一下吧！

当晚我就召开家庭会议，向老公和儿子宣布我们家也要像学校一样，事事有规定。从明天开始，只有遵守家庭行为规范的人才能按时吃饭，违反一条则延迟五分钟，违反十条以上，则取消当天的吃饭资格。

不知道是不是错觉，念完详细规范条例后，儿子看我和老公的眼神只能用警惕二字来形容，真把我们俩当竞争对手了。

第二天家里气氛不同于往日，儿子一回家就睁着眼睛到处看我和老公有没有违规的地方。

“爸爸，你违规了，没换拖鞋就进屋。”老公首先被抓到违规事项。

“妈妈，你也违规了，看了报纸没整理好堆在沙发上。”接着我也被揪住了小辫子。

