

德国实用育儿经典系列 / 01
一本书，有效解决一个育儿难题！



*Jedes Kind Kann
richtig essen*

[德]安妮特·卡斯特-察恩 哈特穆特·莫根罗特◎著 陈素幸◎译

(0—6岁适用)

每个孩子都能
好好吃饭

7天计划，宝贝好胃口！



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

*Jedes Kind Kann
richtig essen*

[德]安妮特·卡斯特-察恩 哈特穆特·莫根罗特◎著 陈素幸◎译

(0—6岁适用)

每个孩子都能
好好吃饭



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

每个孩子都能好好吃饭 / (德) 卡斯特-察恩, (德) 莫根罗特著; 陈素幸译.

—北京: 中信出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5086-2084-8

书名原文: Jedes Kind kann richtig essen

I. 每… II. ①卡… ②莫… ③陈… III. ①儿童教育: 家庭教育 ②儿童-生活-生活习惯-培养 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 082118 号

Published originally under the title JEDES KIND KANN RICHTIG ESSEN © 2007 by Grafe und Unzer Verlag GmbH, Munchen.

Chinese Simplified Characters translation copyright © 2010 by China CITIC Press.

Trough Bardon-Chinese Media Agency, 3F, No. 150, Roosevelt Rd., Sec. 2, Taipei 100, Taiwan.

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售。

每个孩子都能好好吃饭

MEIGE HAIZI DOUNENG HAOHAO CHIFAN

著 者: [德] 安妮特·卡斯特-察恩 哈特穆特·莫根罗特

译 者: 陈素幸

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 5.75 字 数: 66 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-7084

书 号: ISBN 978-7-5086-2084-8/G · 444

定 价: 25.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

作者的话

这是一本谈吃饭的书，不是食谱书，所以你不会看到任何菜单，但我们会介绍从孩子出生的第一天起，关于如何正确饮食的一切知识。这个版本还收录了营养学最新的研究成果及知识。

这本书不仅谈的是孩子要吃些什么，同时提倡的父母与孩子的共餐之道也很重要。你会了解到为什么很多家庭的餐桌会变成战场，其实真的不必这样，只需要让每个人都知道一条简单的规则，并遵守它就行了。那条规则就是——好好吃饭。

所有的一切都要跟着这条规则走。它不是我们凭空想象出来的，而是有科学根据的。你越了解它，就会越觉得它有道理。本书还将提供很多有趣的实例，以及如何按照孩子的年龄，把规则转换成实际行动的要诀。

本书从首次发行至今，“吃饭”这个主题已有了不少新的进展。例如，我们现在对哪些食物对孩子有益、哪些食物应该少吃，都有了更多了解，而这些新知识如今已全都纳入了这个更充实的新版本。

预祝您，成功享受全家用餐乐趣！

安妮特·卡斯特-察恩
哈特穆特·莫根罗特

推荐序

好父母的智慧

将近10年在育儿杂志的工作经历常令我感慨：孩子的问题从来都“不简单”。“不简单”不仅仅是因为吃喝拉撒睡的每一件小事都足以将父母折磨得心力交瘁——同为妈妈，我自己在这方面有过切身的体会。“不简单”还因为几乎每个小问题的背后往往都埋藏着丰富的“宝藏”：

我的孩子吃得也太少了！为什么觉得少？因为隔壁的孩子吃得更多。为什么他要吃得跟隔壁的孩子一样多？因为我担心他不长个儿。他不长吗？长。那你还担心什么？我……我觉得他吃得少是因为我不会做吃的，我担心我不是个好妈妈。

……

是的，每个看似简单的生活习惯、睡眠或者营养问题的背后，往往也藏着教育问题、理解问题、行为问题，也包括父母自己的需求和心理问题。所以一个优秀的儿科医生往往也是经验丰富的儿童心理学家，而一个聪明的儿童心理学家往往也能洞悉妈妈内心的“秘密”。

这就是我喜欢这套丛书的原因。面对被提问过无数次，也被各种育儿书解答过无数次的睡眠、饮食、行为及教育问题，它提供的不仅仅是“怎么办”，还有“为什么”和“怎么做对你更适合”。它不仅分享养育知识，更帮助父母们搭建起一座充满爱和智慧的通往孩子内心的桥梁。

当你终于迎来一个甜美安宁的夜晚，当你们家的餐桌终于不再是战场，当愤怒和失望被爱接纳，当争执被理解消弭于无形，你学会的并不仅仅是如何教会孩子正确的行为，还有如何听孩子内心的声音，以及如何尊重自己作为父母的需要。而体会到这一点，你也就具备了“如何做个好父母”的智慧。

《父母世界》Parents 杂志主编 钟煜

台湾人气妈妈博主试用心得： 怎么教孩子好好吃饭？这本书告诉你！

★ Ashley 的分享

出于父母的爱与关心，孩子们应该把餐桌上的食物吃完，并照单全收碗内的营养，这几乎就是被认定的“孩子应尽的本分”，直到看完本书后，我才恍然大悟！我喜欢作者对父母的提示，在面对孩子“收放”间的一些智慧。特别是从长远的角度来说，应该决定：“最终让孩子吃到了什么？”父母应该关心长期的整体营养，而不是短期的“这一餐的、眼前这一碗”的价值。正因为不局限在某一点，所以才有让孩子来决定“我要不要吃？要吃多少？”的机会。现在，让孩子拥有对食物的自主权，而父母依旧操控孩子该有的全方位营养规划，这才是最高明而且不着痕迹的双赢呢！

★ 水瓶面面的分享

正当我为孩子的少食与偏食大伤脑筋时，这本书帮了我一个大忙，它让我知道原来幼儿拥有与生俱来自己挑选正确食物及正确食量的能力，只要我们遵守以下这个重要规则：“你来决定要供应孩子吃什么、何时吃以及如何吃（供应的食物不宜含太多油和糖）。而要不要吃以及要

吃多少则由孩子决定。”如果能遵循这项规则，在餐桌上摆放各种丰富多样的菜肴供孩子选择，并信任孩子会按照他自己的需求来吃，绝对不会营养不良。

感谢这本书的出版，让我得以了解如何协助孩子好好吃饭，也让我对孩子的饮食状况放下不少的担心。在此，我将此书大力推荐给也想帮助孩子建立良好饮食习惯的每一位父母。

★彭菊仙Chu-Chu妈咪的分享

这是一本从零岁到学龄以上儿童都适用的书，让我清楚地掌握到“让孩子好好吃饭、健康长大”的原则：

父母要做的事：一，决定给孩子吃什么——根据健康饮食的基础供应食物；二，决定何时吃；三，决定吃饭时应有的规矩。但是，以下权力就一定要交给您的宝贝：决定吃多少，和挑选想要吃的菜！大胆相信孩子，真的能让他身体壮壮的！我带三个孩子的经验是：吃得多的未必长得壮，吃得少的未必体力差！但总是开开心心地吃，随心所欲地吃，而且吃健健康康的食物，必定会营养均衡、身体健康又活泼！对吃饭这件事，孩子的反应，就像他对妈妈的爱一样直接而真诚，饿了就会吃，饱了就不吃，也会一阵子吃得好，一阵子胃口差！相信你的宝贝，他绝对拥有最真实纯正的内在调节系统。而对于体型这件事，即使是最权威的营养师也开不出一个可以左右“遗传”基因的超级食谱，从出生那一刻起，不论怎么吃，宝贝都会在未来的岁月里，按照基因的蓝图前进，成为“快乐的胖子”或者“吃不胖的扁人”或者“梦幻身材”。当你在“成

长曲线图”里神经兮兮地锱铢必较时，不如接受本书的正确观念！20年后再来看看你那一发育正常的孩子吧！你会为自己的及时觉悟感到庆幸。

现在对宝贝吃饭感到头大吗？看完本书，必能及时消除不必要的紧张情绪，从“心”放下！

目录

CONTENTS

- 作者的话 / VII
- 推荐序 / VIII
- 台湾人气妈妈博主试用心得 / IX

第一章 好好吃饭并非难事 / 1

吃饭是紧张还是有趣? / 2

想想小时候 / 3

* 童年晚餐 / 3

* 我家的经验 / 5

儿科门诊的案例 / 6

吃饭的重要规则! / 8

* 小规则大效果 / 9

* 重点整理 / 12

父母对吃饭应有的认识 / 13

孩子的“内在调节系统” / 14

* 克拉拉·戴维斯的孤儿实验 / 14

* “超市饮食”的动物实验 / 15

* 创造好条件 / 15

* 小孩子，大行家 / 16

是胖是瘦，教育或遗传? / 19

* 遗传扮演何种角色? / 19

- * 生病了才会吃得少 / 21
- * 结论 / 23
- 太胖还是太瘦，看成长曲线怎么说？ / 24
- * 太矮或太高？ / 24
- * 太轻或太重？ / 26
- * 成长减缓或加速 / 30
- * 不对劲的成长曲线 / 33
- * 结论 / 38
- 营养学轻松学，孩子需要哪些养分？ / 39
- * 拿父母做榜样 / 40
- * 什么是“健康食物”？ / 40
- * 端什么食物上桌？ / 42
- * 健康饮食新知 / 45
- * 为什么脂肪太多有坏处？ / 48
- * 为什么碳水化合物有好处？ / 49
- * 蛋白质，简单！ / 50
- * 各种“食物金字塔” / 51
- * 红绿灯食物金字塔 / 52
- * 平常就应用食物金字塔 / 56
- * 重点整理 / 57

第二章 餐桌成为战场？ / 59

当父母管太多时 / 60

- “不准吃太多！” / 61
- * 删除甜食和点心 / 62
- * 野蛮的限制 / 63
- * 命令节食 / 65

- * 用遵守规则取代施加压力 / 66
- “多吃点！” / 67
- * 强迫喂食 / 67
- * “你不爱我！” / 69
- * 厨房标语 / 71
- * “不吃青菜就没有点心！” / 72
- * 更多招数 / 75
- * 压力或招数都没用 / 77
- * 为什么父母管太多 / 79
- * 重点整理 / 83

当父母管太少时 / 85

“听命”做饭 / 86

- 毫无节制的饮食 / 89
- * 方式 / 89
- * 重点整理 / 93

第三章 每个年纪都好好吃饭 / 95

前6个月：全靠吸吮 / 96

- 婴儿吃什么？ / 97
- * 母乳 / 97
- * 婴儿奶粉 / 99
- 何时及如何喂宝宝？ / 101
- * 如果你喂母乳 / 101
- * 偏见和事实 / 103
- * 如果宝宝吃配方奶粉 / 104
- * 妈妈和宝宝各司其职 / 104

* 喝奶和睡觉 / 108

* 重点整理 / 110

6~12个月：过渡到与家人共餐 / 111

可以喂辅食了吗？ / 112

* 可以用汤匙了吗？ / 112

* 辅食的顺序是什么？ / 113

与家人共餐 / 117

* 提供支持 / 119

* 让孩子主导 / 120

* 唤起好奇心 / 121

* 体重不会过重 / 122

* 重点整理 / 122

1~6岁：“我不是小宝宝了！” / 123

端什么食物上桌？ / 124

* 1~6岁的孩子好好吃饭的诀窍 / 124

用餐气氛如何？ / 127

* 吃饭时避免权力斗争 / 127

* 赋予信任，促进独立 / 129

* 设定界限 / 130

* 重点整理 / 134

学龄儿童：定型期 / 135

深度学习 / 136

* 解释规则 / 136

* 让学龄儿童好好吃饭 / 137

* 重点整理 / 139

第四章 特殊问题 / 141

当饮食失衡时 / 142

体重过重：太多养分滞留体内 / 143

* 生活方式造成差异 / 143

* 多重算胖? / 144

* 如何帮助胖孩子? / 145

饮食失调——当身体失去控制 / 148

* 厌食症 / 149

* 暴食症 / 150

* 预防饮食失调 / 151

* 重点整理 / 151

当食物致病时 / 152

消化不良 / 153

* 过敏 / 153

* 对食物的其他不良反应 / 154

* 治疗和预防 / 155

* 需要时加以预防 / 155

当食物“留不住”时：腹泻及呕吐 / 156

* 防止脱水! / 156

* 遵守规则 / 157

* 结语 / 157

* 重点整理 / 158

厨房标语 / 159

第一章

好好吃饭并非难事

本章你将读到：

- 哪些亲子行为可能与吃饭有关？
- 在儿科门诊的案例中，有哪些饮食问题？
- 吃饭时最重要的规则是什么？
- 为什么孩子自己知道需要吃什么和吃多少？
- 教育和遗传扮演何种角色？
- 孩子的成长曲线透露了什么信息？
- 关于健康饮食，你该知道什么？



吃饭是紧张还是有趣？



■想想小时候

说到吃饭，很多父母都不会把它跟什么好事连在一起。尤其想起自己小时候吃饭的情形时，是否有某种气味、感觉和不舒服的经历，至今仍萦绕在心头？

很多出生于20世纪50年代的德国父母，因为孩提时被认定“太瘦”，而被送进保育院。很多孩子一方面要克制想家的念头，一方面又要适应保育院里陌生的菜肴。他们时常被迫把食物吃光：“没吃完盘里的东西，不准站起来！”当时的规则就是如此。我还听过不止一次，如果孩子把吞下去的食物吐出来，会被处罚把吐出来的东西吃回去。这简直是虐待儿童！

希望你没有过这种恐怖的经历。但或许你曾被以某种方式禁止吃饭，因为大人觉得你“太胖”了？又或者你小时候得忍饥挨饿，因为当时根本没有足够的东西可以吃？家里是否有条规矩叫做“吃饭时孩子不准讲话”？或是吃饭的气氛经常让你感到窒息？还是你曾经举止不当，破坏了家人的胃口？

童年晚餐

小安妮5岁大了。有一阵子她经常生病：猩红热、中耳炎和扁桃体会发炎。她很苍白，手臂又细又瘦。“只剩皮包骨，”奶奶说，“难怪她老是生病，根本没有抵抗力嘛。”有一次她又发烧了，安妮的妈妈知道该

怎么办，那就是煮麦片粥。

妈妈认为麦片粥是最健康的食物，它能使人强壮。她盛了满满一碗热腾腾的麦片粥，送到小安妮的床边准备喂她吃。这时小安妮觉得自己既虚弱又难受，一点食欲也没有，妈妈端来的麦片粥，光是那味道就快让她窒息了。安妮痛恨麦片粥。她紧闭双唇。妈妈先是哄着她：“来吧，为妈妈吃一口，为爸爸吃一口。”安妮哭了起来：“我不要！”妈妈却开始责备她：“你一定要吃！难道你不想健健康康的吗？”双方僵持了好一会儿，5岁的安妮还是含着眼泪吃了麦片粥，吃完时，母女两人都“精疲力竭”了。

其实，那个小安妮就是我自己。我知道妈妈是一番好意，但即便是在40多年后的今天，只要一想到麦片粥，我还是倒尽胃口，至今仍痛恨任何形式的麦片粥和米布丁。我得很勉强才能试吃一小口婴儿米粉，这辈子更是从来没有自己煮过麦片粥。幸好关于吃饭，我还有其他非常美好的回忆。比如，每周六和爸爸游完泳，带着烤鸡和薯条回家时，总是能享受一场盛宴。如果我那天还分到一只鸡腿的话，这份快乐会更完美。直到今天，那些我乐于回忆的家庭聚会和度假也都跟大餐有关。不管你愿不愿意，儿时的吃饭经历都会伴随着你。如果儿时与家人一起吃饭的回忆总是美好的，总能尽情享用，那么成年后如果你对自己的身材还算满意，那你吃饭通常会很轻松。吃饭对你而言是“正常”的，不需要花太多心思，而且，你对吃饭的态度会直接影响到你的下一代。如果吃饭时气氛融洽，吃饭就有乐趣。

但如果儿时吃饭的经历是负面的，残留在回忆里的都是压力、紧张和强迫，再加上不满意自己的体重和饮食习惯的话，那么成年后的