

KINSHOUFUMUJIATINGJIAOYUXILIE
新手父母家庭教育系列

孩子不吃时

HAIZI BUCHI SHI

张天健 著

● 从此结束孩子的吃饭战争



沈阳出版社

孩子不吃时

张天健 著

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子不吃时/张天健著. —沈阳:沈阳出版社,
2001.5

(新手父母家庭教育系列)

ISBN 7-5441-1664-6

I. 孩… II. 张… III. ①厌食: 小儿疾病—防治②
营养卫生—儿童教育:家庭教育 IV. G725.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 032411 号

4.《孩子不吃時》

繁體字原版作者:張天健,1997 年

Copyright © 1999 年,海濱圖書公司

Copyright © 2001 年,沈陽出版社。版權所有。

版權代理:廣西萬達版權代理公司

辽宁省版权局著作权合同登记号 06—2001 年第 64 号



目 录

第 1 章 不吃的烦恼

~孩子为何不爱吃?

- | | |
|-------------|----|
| 一、渐有主见喜恶 | 5 |
| 二、偏食积习难改 | 8 |
| 三、爱零食不爱正餐 | 10 |
| 四、情绪、健康影响胃口 | 11 |

五、作息出乱子	15
六、强逼、忧虑引起反效果	18
七、用餐要求苛刻	20
八、父母偏食其身不正	21
九、食物难吃没“饭瘾”	21

第2章 拒吃后果

~不肯吃的不良影响

- | | |
|-----------|----|
| 一、外表面黄肌瘦 | 25 |
| 二、影响正常发育 | 26 |
| 三、严重者造成厌食 | 29 |

第3章 令孩子爱吃

~孩子饮食有艺术?

- | | |
|-----------|----|
| 一、父母的策略 | 34 |
| 二、孩子的守则 | 63 |
| 三、棘手难题的对策 | 77 |

第4章 营养情报

~智力健康第一步

一、均衡营养的秘诀	100
二、五大营养素	105
三、三大营养来源	125
四、智力真与营养有关?	133

五、早餐可随便一点？	135
六、一顿好的晚餐	136
七、四季选择食物有不同	137
八、吃肉要讲究	140
九、不适宜的食物	142

第5章 开胃食谱

~吸引孩子的有益美食

一、四至六个月婴儿	148
二、六至八个月婴儿	154
三、八至十二个月婴儿	158
四、一岁至两岁的幼儿	163

五、三岁以上的儿童

173

附录 进食备忘录

~培养良好的饮食习惯

第1章

.....

不吃的烦恼

~ 孩子为何不爱吃?





很少听见做妈妈的，会嫌自己的孩子胖！

我认识一个年轻母亲，她的儿子两岁左右，非常活泼可爱。她自己打扮入时，天天嚷着要节食 keep fit，但却常常说孩子太瘦，不够健康，总希望儿子能多胖一点。这个年轻母亲对“肥胖”的定义，显然有双重标准，但她这种想法却“正常”得很——有哪一个妈妈不希望自己的孩子白白胖胖、人见人爱？

不过，父母的愿望不一定都能实现。很多小朋友平日可能很听话，但一坐到饭桌之前，却变了另一个模样！父母只好出尽法



宝：扮小丑逗孩子欢心，为的是要他多吃一口；把所有玩具搬到孩子面前，闹得饭桌完全不成样子；低声下气哄他、哀求他“就吃一点儿罢”；当然如果软的不行便来硬的，实行又骂又打——但假如孩子不吃的话，无论你是什么方法，他总是不吃！于是一顿饭下来，孩子和父母都累得筋疲力尽了。

我们这些成人多半很难理解：面前的食物既色相吸引，复滋味鲜美，小朋友为何不肯吃呢？

其实，孩子不吃，总是有原因的。

孩子不肯吃，是不是身体出了毛病？抑或餐前吃过太多零食？父母的饮食习惯有问题？还是食物实在太难吃了？凡此种种，都会让小朋友失去食欲。父母如果想孩子吃得高高兴兴，首先就得找出是什么让孩子对食物却步；针对原因，才有可能找出解决办法。



在这一章里，我们将从孩子的心理、生理及客观环境几方面，探讨孩子不爱吃的原因，务求把真正的“罪魁祸首”抓出来！



一、渐有主见喜恶



不会只听爸妈摆布

父母不难发现，婴儿从一岁起，对食物的要求会比以前挑剔：看到喜欢的食物总高兴得手舞足蹈，相反也晓得拒绝不爱吃的东西——俨然一副“有主见”的样子！

孩子这种挑拣食物的表现，绝对属正常现象。随着小朋友年纪渐长，认识的事物多了，“自我意识”便慢慢发展成形，孩子开始有自己的性格、自己的喜好，他们终于从“父母给什么接受什么”的时期成长过来，懂得选择自己喜欢的东西。

也就是因为这种对事物的“好恶感



觉”，使得孩子普遍出现偏食现象：爱吃的就拼命吃，不爱吃的便诸多推搪，甚至吃进口里也要吐出来。最难处理的，便是孩子年纪还很小，父母不可能向他们灌输什么正确观念；如果任孩子的自我意识来决定吃或不吃，饮食的量和质自然也不可能有保障了。



什么左右孩子的选择？

孩子偏吃是一个极普遍的现象，有些孩子不吃肉，有些不吃鸡蛋，有些又不肯吃蔬菜；孩子对食物是否有特别的喜好，归纳起来，不外乎下列三个影响因素——

* (一)食物是否吸引：

幼儿不懂得分辨哪些食物对自己有益，他们决定吃还是不吃，很多时全凭直觉。毫无疑问，小朋友对颜色鲜艳、外观吸引、香气浓郁、味道美好的食物，往往非常喜爱。