

世界育儿经典系列

(德) 安内特·卡斯特-察恩 (心理学硕士) 著
哈特穆特·摩根罗斯 (医学博士)
(中) 夏 军 译
董卫国 审 校

从婴儿到学龄儿童:

父母如何做到不使餐桌成为“角斗场”

让每个年龄段吃饭就是香

宝宝

吃饭香

的秘诀

上海科学技术出版社

世界育儿经典系列

宝宝吃饭的秘诀

从婴儿到学龄儿童：父母如何做到不使餐桌成为“角斗场”
让每个年龄段吃饭就是香

(德) 安内特·卡斯特-察恩(心理学硕士) 著
哈特穆特·摩根罗斯(医学博士)

夏 军 译

(中) 董卫国 审 校



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝宝吃饭香的秘诀 / (德) 安内特·卡斯特-察恩,
(德) 哈特穆特·摩根罗斯著; 夏军译. -- 上海: 上海
科学技术出版社, 2003.9

(世界育儿经典系列)

ISBN 7-5323-7046-1

I. 宝... II. ①安... ②哈... ③夏... III. ①婴幼
儿—营养卫生 ②婴幼儿—哺育 IV. R153.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第027739号

Title of the German Original Edition:

Jedes Kind Kann richtig essen,

by Dipl.-Psych. Annette Kast-Zahn and Dr. med. Hartmut Morgenroth

Copyright © Oberstebrink Verlag GmbH, D-40878 Ratingen

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 5.125 字数 109 千字

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

印数: 1-12 000

定价: 20.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

关于本书

您的孩子不想好好地吃饭吗？您的孩子吃得太少吗？他吃得太多吗？或者他偏食吗？吃饭时总是大吵大闹吗？大多数父母都了解这种紧张状态。在许多家庭，“饮食”问题确实是个问题。在孩子出生后第1年里，许多父母特别担心孩子吃得太少，或是吃错了。自学龄期开始，越来越多的孩子倒是吃得太多了。《宝宝吃饭香的秘诀》面向所有的人，特别是在孩子一出生就想处理好孩子饮食问题的父母。本书的核心是“有关正确饮食的游戏规则”。如果您的孩子吃得太少、吃得太多或是吃错了，或者吃饭时你们常常处于紧张状态，那么，坚定地遵循此游戏规则将是出路。不要给孩子压力，不要给您自己压力。我们希望您能成功，并祝您全家胃口好。





关于作者



安内特·卡斯特-察恩 (Annette Kast-Zahn), 心理学硕士, 生于1956年, 是3个孩子的母亲。最初在一所幼儿园内治疗行为异常的儿童, 然后在一家儿童心理诊所工作了5年。自1991年以来, 她在自己的诊所里作为行为治疗师为孩子及其父母工作。至今, 作为临床经验的总结, 她(与哈特穆特·摩根罗斯合作)出版了两本非常成功的书, 即《每个孩子都可以有规矩》和《宝宝睡得香的秘诀》。



哈特穆特·摩根罗斯 (Hartmut Morgenroth), 医学博士, 生于1940年, 曾在德国和爱尔兰学习医学。在美国获得儿科医生资格。在其职业生涯的开始, 他在印度一所大型医院的营养病房工作过几个月。作为儿科医生, 他在坦桑尼亚工作过5年, 然后成为杜塞尔多夫一家医院的主治医生。自1982年以来, 摩根罗斯博士是一名开业的儿科医生。有关饮食的问题, 在儿科诊所每天都成为话题。所以, 多年来他一直积极对此进行深入研究, 并在对孩子父母的指导中积累了丰富的经验。

致亲爱的父母

这是一本关于饮食的书，而不是关于烹饪的书。在本书中，您找不到风味独特的食物烹调法。但是，您将会发现，您的孩子从出生后第一天起，如何吃饭香是您所必须了解的内容。

然而，它不仅仅涉及到您的孩子吃些什么，至少父母与孩子餐桌上如何相处也是同样非常重要的。

您将会从中获悉，为什么在如此多的家庭里，餐桌竟变成了“角斗场”。如果家庭中的每个人都能够了解，并且遵守一个十分简单的游戏规则，即关于“吃饭香”的游戏规则，情况就决不会如此了。

本书的所有内容都是围绕着这个游戏规则。它不是由我们想像出来的，而是建立在科学的基础上。对此，如果您了解得越多，在您看来它就越合乎逻辑。另外，您还会发现许多有趣的事例和非常具体的建议，告诉您怎样根据您的孩子的年龄来“玩”这个游戏规则。

在“吃饭——对父母和孩子来说是紧张还是乐趣”里，您会发现有关“吃饭”问题的重要游戏规则，并将贯穿全书。您还将看到这个游戏规则几乎可以解决所有的“吃饭”问题，而不管您是否感到孩子吃得太少、吃得太多或者偏食。

在“关于吃饭问题，父母必须了解些什么”里，您将会从中了解到，作为父母，对于饮食您必须知道的所有内容——从生长曲线到食物金字塔。通过这些知识，您能够说服您的孩子对合理的饮食习惯感兴趣。





在“什么使得餐桌变成了‘角斗场’”里，您将会读到，作为父母您能做些什么，使得餐桌不会变成“角斗场”：您不能给孩子施加压力，也不能让孩子给您施加压力。

在“在每个年龄段正确地选择吃什么，何时吃，以及怎么吃”中，您将会看到，从婴儿到学龄儿童，在哪个年龄段哪些饮食习惯是正确的。找出关于您孩子那个年龄段的内容——您将看到，我们的游戏规则在每个年龄段都起作用。

在“特殊的问题”中，您将会得到对于特殊问题应该如何处理的重要建议——例如，您的孩子有严重的饮食障碍，或者是生病了。

为了您和您的孩子对“吃饭”的游戏规则有更大的兴趣，在本书结尾处，您会发现一些厨房格言。您可以写下这些格言，将它们挂在厨房里的显著位置或餐桌的上方。如果您每天都记得这些格言，您与您的孩子就更容易一起享受“吃饭”的乐趣，而不是互相施加压力。

最后，预祝您运用我们的游戏规则能取得成功，并祝愿您全家好胃口！

安内特·卡斯特-察恩
哈特穆特·摩根罗斯

1

吃饭——对父母和孩子来说是紧张还是乐趣 /1

- 来自自己童年的经历 /2
- 来自自己孩子的经验 /4
- 来自儿科诊所的经验 /5
- 有关“吃饭”问题的重要游戏规则 /7
- 黄金要点 /13

2

关于吃饭问题，父母必须了解些什么 /15

您的孩子是否确实知道，他在生活中需要什么，以及需要多少 /16

- 克拉拉·戴维斯和她的孤儿们：一个著名的试验 /16
- 小孩子——大能人：按照需要调整饮食 /18
- 胖或瘦——教育或遗传 /21
- 遗传起什么作用 /22
- 环境有哪些作用 /24
- 结论 /26

太胖或太瘦：生长曲线说明了什么 /27

- 身高太矮——太高吗 /28
- 体重太轻——太重吗 /29
- “慢下来”——“赶上去”：刹车式或加速式成长 /33
- 在这种情况下是不正常的：异常的生长曲线 /36
- 结论 /40

您的孩子生活中需要什么 /41

- 什么是“健康的” /41
- 端什么到餐桌上 /44





- 端什么、端多少到餐桌上 /46
- 食物金字塔 /50
- 结论 /52
- 黄金要点 /55

3

什么使得餐桌变成了“角斗场” /57

- 如果父母做得太多 /58
 - “你不能吃这么多！” /58
 - “你必须多吃一点！” /64
- 如果父母做得太少 /82
 - “按照指挥”烧饭：如果由孩子来决定端什么上餐桌 /82
 - 没有限制的饮食：如果由孩子来决定什么时候吃和怎么吃 /85
- 黄金要点 /90

4

在每个年龄段正确地选择吃什么，何时吃，以及怎么吃 /91

- 出生后头6个月：哺乳就是一切 /92
 - 您的宝宝吃什么 /92
 - 您在什么时候、怎样喂您的宝宝 /96
- 6~12个月：到餐桌上用餐的过渡时间 /104
 - 什么时候添加辅食 /104
 - 您添加的辅食是些什么——以什么样的顺序进行 /107
 - 在过渡到餐桌用餐的过程中，您如何支持您的宝宝 /111
- 1~6岁：“我不再是婴儿了！” /116
 - 哪些食物、何时端上餐桌 /116
 - 怎样吃饭——寄予信任与受到限制 /120
- 学龄儿童：确定发展方向 /128

黄金要点 /132

5

特殊的问题 /133

如果吃得太多：体重过重 /134

如果身体再也无关紧要了：饮食障碍 /136

● 厌食症 /137

● 贪食症 /138

如果饮食导致疾病：过敏反应 /139

如果吃不下饭菜：腹泻和呕吐 /142

黄金要点 /144

结束语 /145





吃饭——对父母和孩子来说 是紧张还是乐趣

这一部分指出……

- 对于父母和孩子来说，有关“吃饭”的问题有哪些糟糕和美妙的经历
- 在儿科诊所里，在哪些年龄段有哪些问题成为父母关心的话题
- 在一日三餐中重要的是遵循什么样的游戏规则





来自自己童年的经历

小安妮5岁了。最近一段时间，她经常生病，如猩红热、中耳炎、扁桃体炎等。现在，她又发烧了。她到底生了什么病呢？看着她那苍白的脸色，以及瘦瘦的胳膊，她的祖母说：“这孩子瘦得只剩下皮和骨头了。”“这并不奇怪，她病了太长时间。她已经虚弱不堪了。”安妮的母亲知道该做些什么。她煮了麦粳粥，因为她觉得没有比它更营养、健康的了。麦粳粥烧得很稠。她盛了满满一大盘热麦粳粥，送到小安妮的床边。

安妮讨厌麦粳粥。她感到很虚弱、不舒服，根本什么都不想吃。可现在又是麦粳粥。她闻到这味道几乎都要作呕了。她紧闭双唇。她的妈妈开始疼爱地劝道：“来，为妈咪吃一匙，为爸爸吃一匙，这一匙为奶奶吃。”安妮开始哭了：“我不想吃！”她的妈妈开始责备她：“你必须吃！难道你不想好起来吗？”

这个过程来来回回地持续着。5岁的安妮含着眼泪吃下了麦粳粥。这顿饭结束时，母亲和孩子都已经“筋疲力尽”了。

这个小安妮就是我。我的母亲肯定是为我好。但是，直到今天，30多年以后，只要我一想到麦粳粥，我的胃就有点不舒服的感觉。直到现在，我都讨厌各种形式的粥和布丁。我总是极勉强地尝尝我孩子的婴儿奶粥。我自己一次都没有煮过麦粳粥。

面对“吃饭”这个话题，您也想起了您自己童年的往事吗？您有直到今天都能引起您回忆的一种气味、一种感觉，或者一种不愉快的经历吗？

20世纪50年代出生的父母，在童年时，常常被认为

“太瘦”。为了让他们长得胖一点，他们被送到儿童之家，与家里人分开至少4周时间。许多孩子不得不忍受想家的煎熬，以及不习惯儿童之家的饮食。在那里，他们常常——也像在家里一样——被强迫吃光所有的东西：“你要呆在这里直到盘子空了。”这是规定，有些还特别严厉。我多次听到有关人士描述的一种办法，已近乎于虐待儿童了：如果被强迫吃进的食物被孩子们吐了出来，为了以示惩罚，呕吐物会被端到孩子们面前。

但愿您自己的经历少一点戏剧性。但是，很可能您在吃饭时也被某种形式强迫过：不给您吃饭，因为觉得您“太胖”；或者——假如您是祖父辈那一代人——您必定挨过饿，因为那时没有足够的吃的；或者在您家里有可能有这样的一条规定：“餐桌上孩子得保持沉默。”或者在家里的



餐桌上，您常常感受到一种气氛，使您感到憋闷而吃不下饭；或者可能是由于家长的错误言行而败坏了您的食欲。

很幸运，对于“吃饭”这个问题，我不仅有不愉快的童年回忆，也还有特别美好的经历。当周六和我的父亲一起去游泳后，我父亲带了童子鸡和油炸土豆条回家，这时对我们姐妹来说总是一次特别的宴席。如果我还能弄到两只松酥的鸡腿中的一只时，我的感觉真是太美妙了。还有那些大型的家庭节日和休假经历，直到今天我还记得，它常常都有一些丰盛的聚餐。

不管您是否愿意，您自己童年的“吃饭”经历，大多是与家人一起坐在餐桌旁的。如果您对以前您家里用餐有美好的回忆，感到吃饭总是一种享受，而且直到现在还很满意自己身材的话，那么您看本书就很容易了。对于您来说，饮食是“正常”的。对此您不必想得太多，您可以直截了当地谈谈，您自己学到了些什么。另外，如果餐桌上的气氛也很好的话，吃饭就会很有乐趣。

但是，如果您自己吃饭的经历不佳，记忆中有太多的压力、紧张和强迫的体验，并且您还对自己的体重和饮食习惯不满意的话，那么您看本书就相对困难一些。对于您来说，在饮食上有些麻烦。这会导致您走向歧途。但是，您的孩子需要——除了有好的食物供应外，还有——您的信赖，然后他可以自觉地“吃饭”了。以前，很可能没有人向您表示过这种信任。如果没有相互信任，餐桌就会成为“角斗场”。这意味着吃饭时处于紧张状态。

来自自己孩子的经验



我也曾和我自己的3个孩子一起分享过美好的和不愉

快的“吃饭”经历。美好的经历是，直到今天我们共同用餐还有很好的气氛。在用餐时，我们作为父母常常了解到孩子们最重要的消息、问题和乐趣，还能一起计划和探讨问题。

举个例子。当卡琳娜8岁时，有一次中餐时她提出了几个关于“性”的具体问题。很偶然，吃饭时有油煎香肠——这在回答她的问题时很恰当地成为了直观的教具。这是一次非常愉快的用餐。

不愉快的经历是，我总共5年时间在晚上必须为我的3个孩子而起床，因为他们晚上会饿了或口渴。后来，我学会了教会他们自己晚上起来喝水，以及使他们戒掉这种习惯的办法。我们的《宝宝睡得香的秘诀》一书，对此提供了明确的答复。

不愉快的经历还有，直到今天在吃饭时，杯子、椅子连同孩子会被弄翻。或者吃饭时，姐妹们喜欢大声吵闹。或者自己累得满头大汗，常常在很紧的时间里煮出来的膳食，遇到所有3个孩子异口同声、毫不客气地拒绝。或者当我正奇怪一个或者其他孩子没胃口时，紧接着在沙发后面就发现了一个空的巧克力包装纸。



来自儿科诊所的经验

在儿科诊所里，特别是在预防体检时，父母们总是要谈到“吃饭”问题。许多人不能肯定，同时也很想知道，他们所有的事是否真的都做对了。有些父母对孩子的饮食习惯表示了严重的忧虑。我们还总是一再遇到这样的父母，孩子的“吃饭”问题几乎成了他们极大的烦恼。

我们想更清楚地了解这种情况。因此，在给孩子进行

预防体检时，我们询问了超过 400 位父母，他们是如何评价他们孩子的饮食习惯的。在询问时，这些孩子的年龄都在 5 个月到 5 岁之间。

首先，令我们感兴趣的是，究竟有多少父母认为他们孩子的营养有问题。结论是：出生后第 1 个月内——主要是在哺乳期内——一切看起来都相当顺利。只有极少数父母（不到 5%）觉得他们 3~7 个月大的宝宝饮食习惯有问题。然而，对 1~5 岁的儿童看起来就完全不同了：20%~30% 的父母评价他们孩子的饮食习惯成问题，7% 的父母甚至认为大有问题。

◆ 最常见的担心是：“我的孩子吃得太少。”对已经 7 个月大的婴儿，虽然只有 1% 的父母持此观点，但是在 4~5 岁的孩子却达到了 20%。

◆ 从 2 岁起，更常见的是认为：“我的孩子偏食。”在 4~5 岁年龄组，又只有不到 20% 的父母持此看法。

◆ “我的孩子吃得太多。”这种担心在 5 岁以下孩子的父母中，看起来相当罕见。在所有年龄组，最多只有 4% 的人持此观点。

在图 1 中，您一眼就能够看到一些令人最感兴趣的结论。最重要的结论是：对于 6 岁以下的儿童，许多父母明显地担心，他们的孩子太瘦，吃得太少。

摩根罗斯医生曾报道过来自其儿科诊所里的事例。

有时很奇怪，一位父亲带着他的 2 岁半的儿子来到了我的诊所。小孩远远超过 20 千克重，至少超过平均体重 5 千克。让我感到意外的是他的父亲竟抱怨说：“我的儿子不吃饭！”我向他证实，他的儿子完全没有营养不良，相反还超重了。但是，这位父亲仍然说：“不，医生，我的儿子确

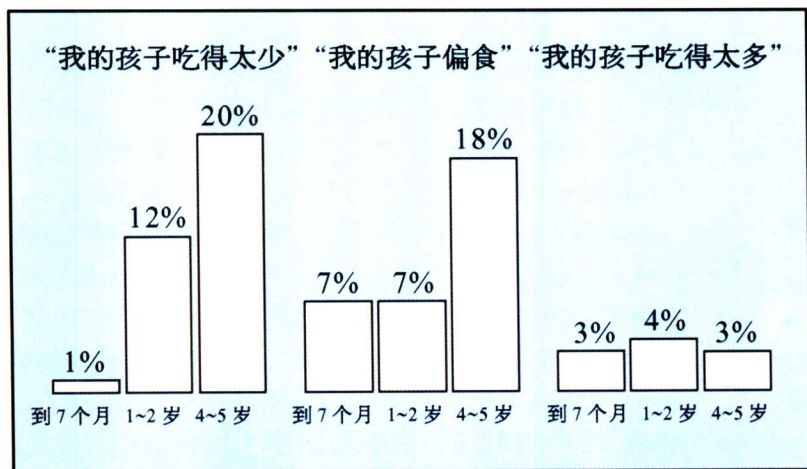


图 1 父母的担心

实不吃饭，每天只喝 8 大瓶果味酸奶，而别的根本什么都不吃。”



有关“吃饭”问题的重要游戏规则

我们认为，这是一个非常值得注意的问题：20% 的父母认为他们的孩子是“不会吃的人”。这些父母中到底有多少人弄错了呢？我们的回答可能会令您吃惊：全部！健康的孩子如果得到了足够的饮食供应，根本不会吃得太少。对于极少数——大多是由疾病引起的——例外情况，后面我们还会进行专门探讨。但是，健康的孩子完全清楚，他们需要吃多少，他们比父母更了解这些。越是年龄小，他们了解得越是清楚。

我们的调查显示，在婴儿期，父母还是很信任孩子的