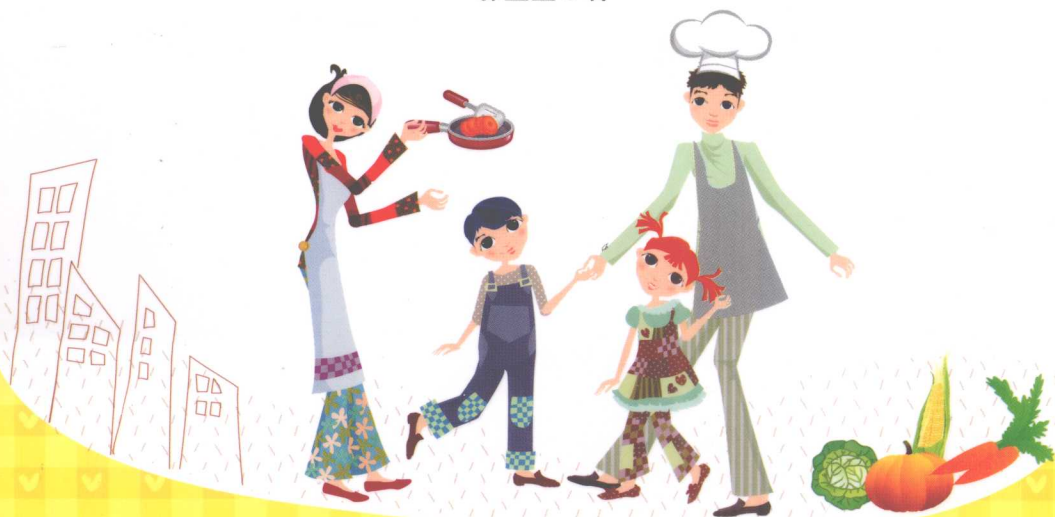




父母是孩子最好的营养师

《家有儿女》
营养饮食版

郭莹莹◎著



所有的孩子都是吃妈妈做的饭长大，孩子到底吃了什么，妈妈最清楚。

为了让孩子好好吃饭，我用上了坑蒙拐骗偷等各色招式！

重视孩子的营养，就是在奠基他的一生，培育出茁壮的根苗，才能结下累累的果实。

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House



父母是孩子最好的 营养师

◎《家有儿女》◎
营养饮食版

郭莹莹◎著

图书在版编目(CIP)数据

父母是孩子最好的营养师/郭莹莹著.—北京:文化艺术出版社,2009.10
ISBN 978-7-5039-3930-3

I.父… II.郭… III.儿童—营养卫生 IV.R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 177052 号

父母是孩子最好的营养师

著 者 郭莹莹

责任编辑 张勍倩

装帧设计 致臻书妆

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010)64813345 64813346(总编室)
(010)64813384 64813385(发行部)

经 销 新华书店

印 刷 三河市华业印装厂

版 次 2009 年 10 月第 1 版
2009 年 10 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 17.5

字 数 200 千字

书 号 ISBN 978-7-5039-3930-3

定 价 28.00 元

版权所有,侵权必究。印装错误,随时调换。



自序 家有儿女，食言不忌

从怀孕的那一刻起，我就开始憧憬这个小天使给我带来的幸福，每一次胎动都让我情不自禁幻想着在不久的将来，家里会有可爱小宝贝的甜美笑容。我微笑着一路幻想，仿佛已经看到他长大成人，高高大大、漂漂亮亮，聪明伶俐、招人喜欢，一边享受美好生活，一边为未来打拼。

10个月之后，我终于迎来这个天使降临的时刻，望着怀中粉红色的肉团儿，心中有说不出的幸福、满足，也有一丝忐忑：距离美好幻想的路途，似乎比想象中的长。

是的，要将孩子抚育成人的确是一段漫长而艰辛的征途，任何偏差都可能影响孩子的一生。我小心翼翼、战战兢兢，期盼孩子无病无灾、健康成长。

然而，宝贝似乎不懂妈妈的心，总是有意无意摆出一道道难题。我从来没想到连生活中最基础的“食”，都要面对这么多麻烦。不吃这样，不吃那样，该吃饭的时候不吃，不该吃饭的时候又嚷嚷饿，暴饮暴食，迷恋垃圾食品，不注意饮食卫生……层出不穷的问题摆在面前，让我疲于应付。

可就算是筋疲力尽，我依然不得不打起精神解决这些看起来很小的问题。千里长堤，毁于蚁穴，饮食上的小小恶习，每一种都可能造成严重后果。发育不良，营养过剩，智力发育缓慢，身体机能受损……没有一个妈妈愿意看到这样的事情发生在自己孩子身上。追根溯源，造成这些恶果的罪魁祸首就是那些看起来微不足道的饮食恶习。

可是，坏习惯并不因我们的重视而消失，父母再动之以情晓之以理，年幼的孩子也未必领情。责罚、打骂、威逼利诱，更是会将孩子推到自己的对立面，那

些因此滋生的厌恶、恐惧、怀疑等情绪甚至开始损伤父母和孩子之间的亲情。

怎么办？难道我们要扮演“坏妈妈”、“凶妈妈”才能让孩子好好吃饭，然后用更多精力来解决孩子的心理问题？

我相信世界上一定有方法能够让一切问题在轻松有趣的过程中化解。

为此，我踏上了寻找这个秘方的征途。在这条寻觅之路上，我认识了许多志同道合的妈妈，我们彼此鼓励，彼此支持，学习各种理论知识，寻访各种成功案例，交流探讨自己的心得感想，一点一点前进。

终于有一天，我们突然发现，问题已然解决——偏食、挑食、厌食等不良习惯已经远离了我们的孩子。他们一个个健健康康，正焕发着青春朝气走向美好的未来。

这一发现让我充满了喜悦与成就感，同时我也知道，还有更多的妈妈正在孩子饮食问题的迷雾中不知所措，或者用错误的方法饮鸩止渴。那些愁云惨雾，那些无可奈何，那些破罐子破摔，都让我回想起当初的自己，渴望和他们分享自己的成功经验，一如当初我希望得到帮助一样。

于是，我把这些年来所听所见、所闻所感，以及我自己的故事编成这本《父母是孩子最好的营养师》，希望广大父母们有所借鉴。

放心，这不是一本枯燥的理论书籍，因为这些年的亲身经历已经让我体会到，在一个渴求帮助的母亲面前，故作高深的专业书籍是多么让人厌恶。这就是一本和你一样为孩子饮食问题烦恼的故事集，只是在讲述一些妙趣横生的家庭案例。阅读这本书，就像在看《家有儿女》，那些描写亲子关系的轻松文字绝对会让已为人父母的你时有共鸣，在会心一笑之余掌握一个个巧治孩子不良饮食习惯的妙方。

如果你觉得这些方法不错，请告诉周围做妈妈的朋友，因为这本书也许就是她们正在寻觅的；如果你有更好的方法，请告诉我，也许下一本书，就是你和你的孩子的故事集。

郭莹莹

2009年10月



人物介绍

主要人物

- 我：英明神武的本书作者。出嫁前过着衣来伸手饭来张口幸福生活的“厨房低手”，出于对儿子和美食的热爱，正向着家庭营养膳食大师的目标奋勇前进。
- 老公：与作者有法定夫妻关系的某杂食动物。自称担任家中甩手掌柜这一重要职务，常为了口腹之欲干扰作者在家实践科学膳食。
- 儿子：作者的心肝宝贝，整个家庭营养计划的核心人物。虽然非常乖巧可爱，但还是会时不时闹出一些让作者伤脑筋的问题。

其他人物

- 珍珍：与作者有近三十年交情的闺蜜。是神勇无敌的女性肉食动物，并且拥有一个和她一样热爱肉食的小女儿。时不时认真考虑带领全家进行一次地狱式减肥。
- 小张：作者同事。有子万事足的居家好男人，儿子的任何一点儿小问题对他来说都是天大的事儿，所以经常可以看到他为儿子的饮食问题抓狂。
- 小玲：作者儿子的同桌。因为胃口和挑食问题而拥有一副过分苗条的身材，儿子对她不满时就会叫她“豆芽菜”。
- 小龙：作者儿子的好朋友。能跑能跳能吃能睡，是同时拥有“运动健将”和“大胃王”称号的阳光少年。
- 表姐：作者表姐。一位经常受各种原因干扰而无法对儿子彻底实施科学饮食之道，不得不面对儿子日益发胖的身体愁眉苦脸的温婉女性。

|目 录|

自序 家有儿女，食言不忌



第一章

挑嘴宝贝的创意“饲养法”

1. 骗出一条迟钝的舌头 / 2
2. 我不是孙二娘 / 7
3. 印第安纳·琼斯寻宝记 / 11
4. 谁说吃饭的时候不能玩 / 15
5. 美味兑换券 / 18
6. 我的饭碗我做主 / 22
7. 做第二个姚明 / 26
8. 我的孩子叫“雷锋” / 29



第二章 妈妈是家庭餐桌的CEO

1. 小画家的五彩餐桌 / 34
2. 别踩了食物搭配的地雷 / 38
3. 自制家庭菜肴水牌 / 42
4. 小道具解决大问题 / 46
5. 有秀色才可餐 / 50
6. 营救隔夜的营养 / 54
7. 餐桌上的拼图游戏 / 58
8. 自己做菜就是香 / 61



第三章 时尚妈咪的魔法营养食谱

1. 吸油纸的妙用 / 66
2. 学和尚吃素 / 70
3. 桃太郎就是吃寿司长大的 / 74
4. 亲子关系中的半糖主义 / 78
5. 充满挑战的清淡口味 / 83
6. 粥不是白的 / 87
7. 黄脸婆也很有用 / 90
8. 用证据说服儿子 / 93



第四章

乖乖吃饭有绝招

1. 向爸爸的食量看齐 / 98
2. 小心眼大肚皮小 / 106
3. 郁闷时谁能吃得下饭? / 109
4. 世界上最好的下饭菜 / 113
5. 点将不如激将 / 117
6. 我要36D! / 120
7. 别饿着了喜羊羊 / 124
8. 为了孩子, 放弃窈窕身材 / 128



第五章

吃饭快慢决定身体好坏

1. 吃饭快真的好吗? / 132
2. 有压力才有紧迫感 / 136
3. 晚餐不应该是唯一的亲子时光 / 140
4. 繁琐有繁琐的好处 / 143
5. 爆炸的气球 / 147
6. 超级美味衰变了 / 150
7. 是胃的问题, 还是脑的问题? / 153
8. 热一点儿, 慢一点儿 / 156



第六章

告别垃圾食品，远离能量炸弹

- 1.偷梁换柱，质变量不变 / 160
- 2.倒胃口也是一个好办法 / 165
- 3.健康饮食不等于难吃 / 169
- 4.别把孩子当孩子 / 173
- 5.让麻烦拉远与零食的距离 / 177
- 6.换种方式得到赠品 / 180
- 7.不能从小就养出一个“宅男” / 183



第七章

有规律才有健康

- 1.曲线美不是饿出来的 / 188
- 2.亲眼看到的震撼力胜过千言万语 / 192
- 3.美食不是唯一的奖励方式 / 196
- 4.节日不是饮食无律的理由 / 200
- 5.快餐盘是个好东西 / 203
- 6.零食银行还有利息呢！ / 206
- 7.不是厨房是食堂 / 209
- 8.我家的菜谱“连连看” / 212



第八章

饮食习惯决定孩子的健康水平

1. 遭人鄙视的第一个举筷人 / 216
2. 太多肥料会烧死“孩子苗” / 219
3. 过一把格格癩 / 222
4. 为了学习，更要按时吃饭 / 225
5. 下载动画片，想什么时候看都行 / 229
6. 为了孩子，我做了“小偷” / 232
7. 吃饭比学习更需要专心 / 235
8. 当宠物变成“害虫”的时候 / 238



第九章

做餐桌上最受欢迎的孩子

1. 老生常谈说浪费 / 242
2. 你有你的专用时间 / 245
3. 军事化管理有奇效 / 248
4. 高帽子就是好用 / 251
5. 必要时一定要“装乖” / 254
6. 每顿饭都是考试 / 257
7. 传说的力量依然强大 / 260
8. 大家一起来找茬儿 / 263

后记 / 267

第一章
挑嘴宝贝的创意“饲养法”

人的正常饮食，营养膳食学家们已经给出了非常合理的搭配：主食占总量的41%，水果蔬菜占34%，鱼肉蛋和营养品各占12.5%。但对于孩子来说，口味和爱好就是一切，哪怕让他们做到最基础的饮食平衡，也不是一件容易的事情。



1

骗出一条迟钝的舌头

主角：儿子 年龄：8岁

我是一个美食动物，也是一个杂食动物，不管是鲁粤川淮，还是外国美食，我都能吃得津津有味，并且乐此不疲。久而久之，我品尝美食的功力越发炉火纯青，能尝出各种菜肴的火候是不是刚好，原料是不是新鲜，配料是不是齐全，可以摇头晃脑“不错”、“失败”地唠叨半天。

朋友们都说我有一条敏感的舌头，能尝出一般人尝不出的味道。对此我沾沾自喜，自以为成了美食家。

没想到，这个让我小小骄傲了一番的优点似乎遗传到了儿子身上，糟糕的是他竟然因此拒吃任何蔬菜，理由是“有股草味儿”。

如果桌上放着一盘炒青菜，他就会撇嘴：“我又不是马，为什么天天吃草？”

如果叫他吃口凉拌青菜，他就会挤眉弄眼：“好臭好臭，一股怪味儿。”

如果想让他喝菜汤，他就会苦着脸说：“好苦的东西，我要吐了。”

一开始我以为他只是不爱吃芹菜、茼蒿这类味道比较刺激的蔬菜，也罢，就像有的人吃不惯狗肉，有的人闻闻臭豆腐就想吐一样，可以理解。但是，儿子竟然全面厌恶任何蔬菜！

“真的，真的有股怪味儿。”儿子很认真地对我说，黑眼睛忽闪忽闪透露着诚恳，我实在无法不相信这样一双眼睛。可事实就是，连我这条备受称赞的灵敏舌头也吃不出任何所谓草的怪味儿，不管我用什么方法烹调，儿子就是说有怪味儿无法下咽。

难道儿子真是青出于蓝而胜于蓝，有一条了不得的敏感舌头？

这时候有姐妹指点我，说这根本不是味蕾发达的问题，而是儿子有心病，老是觉得蔬菜有草味儿，越这么想，越是疑心生暗魅，纯粹是疑人偷斧的蔬菜版。

“你叫他别想什么草味儿，只管吃就好了。”她说。

可是在尝试的时候，我失败了。尽管我努力叫儿子别去想什么草味儿，他也把小脑袋点得跟鸡啄米似的，可他还是吃出了那股怪味儿。

“妈妈，真的有味道的，不是我想象出来的，我没骗你。”儿子有些委屈。

我没有辩驳，感觉是很主观的东西。没有看见摆在眼前的事实前，任何人都会觉得自己的感受百分百就是事实。成年人或许还懂得反省、思考，而孩子却不会想那么多。如果我随便质疑孩子的感受，认为他是在说谎，那么对孩子来说，就是将不存在的罪名加在他身上并且给予批判，那么他以后在说出自己的真实想法时就会有顾虑，可能就会为了避免责备而故意编造谎言，养成欺瞒的习惯。

对孩子的教育，任何事情都不是小事。即使我知道觉得蔬菜有草味儿是孩子的心理问题，还是没有强加我的观点给他，而是希望将证据摆在他眼前，让他自己意识到问题所在。

第二天，我包了饺子，告诉儿子那是鲜肉饺，没放蔬菜。儿子吃得很开心，还盛赞今天的饺子不油腻，很爽口。

等他吃完我才告诉他，饺子馅里有他很不爱吃的一种“草”——茭白，只是剁得细，他没发觉。

儿子开始不信，可是等我破开一个饺子，挑出里边的茭白颗粒给他看，他才承认自己的确没有吃到茭白的“草”味儿。

这个结果我早预料到了。孩子拒吃某一种菜，很可能是以前某次不愉快的体验，使他把草味儿和蔬菜联系在一起，此后遇见这种食物就会唤起脑内的相关记忆，印象一次次加深，于是就会以此代替真实的味觉感受。他无法分辨到底是味蕾还是大脑在欺骗自己，所以将全部蔬菜都打入“黑名单”。

当我剁细了茭白，他看不见，吃不出来，也不知道，大脑无法把所吃的东西和草联系在一起，也就感觉不到那种难吃的怪味了。

从那以后，我经常干这种“欺骗”儿子的事情，老是让他吃掉精心制作、具有欺骗性的蔬菜后，才告诉他事实，让他对自己被大脑欺骗有所觉察，同时逐渐减弱他头脑中“草味儿”和蔬菜的联系。慢慢地，他对蔬菜也不那么反感了，从开始吃混在肉里的菜，到吃小片的蔬菜，最后正常食用蔬菜了。

拒绝蔬菜的日子就这么过去了。终于，我不必再为儿子缺乏维生素担心了。

聪明妈妈智慧书

疑人偷斧是典型的主观意念干扰现象——当错误的观念形成后，人们把这种观念投射到知觉对象上，主观地增添了许多实际上并不存在的东西。

孩子对世界的观察能力较弱，很容易在初期形成错误观念，如果不及时纠正，这种错误观念就会不断被强化，最终演变为成长教育中的大问题。在教育孩子的过程中，一定要注意第一印象的正确性，并且在孩子认知出现偏差时积极纠正，不可拖延。

如何让孩子吃下“有怪味儿”的食物

✦ 用掩盖性强的调料进行制作。

咖喱、番茄酱、黑胡椒汁这类味道浓烈的调料，能很大程度上遮盖食材原本的味道，让孩子抗拒的食物味道变得不易辨别。

✦ 让原料变得不易察觉。

把孩子不喜欢的食物颗粒减小，例如碾磨、榨汁、粉碎、剁烂、搅拌，让他们吃的时候看不到这些外观已经改变的食物，在不知不觉中吃掉原本拒绝的食物。

✦ 用孩子爱吃的菜做掩护。

如果孩子对某种食物或菜式特别偏爱，那么不妨将他排斥的食物混合在一起，例如炸鸡的同时也炸些茄盒，吃火锅的时候烫些小片的蔬菜，让他用喜爱的方式调剂对不喜欢食物的抗拒，慢慢习惯和淡忘原本很在意的怪味儿。

✦ 对味道进行过渡。

假如孩子讨厌牛奶这类味道强烈的食品，不妨从低奶味的食品过渡。从雪糕这种孩子多半毫不拒绝的零食开始，到奶味较重的冰淇淋，到大量使用牛奶的奶昔、奶油，让孩子逐渐习惯原来讨厌的味道。

我之所以在一开始就强调均衡饮食，是因为合理的膳食能为大脑提供均衡、完整的能量，有助于孩子智力、记忆力和注意力的提高。失衡的饮食则使大脑无法启动相应的功能，时间长了会使孩子的大脑发育速度远逊同龄人。

因此，孩子的饮食问题是每位父母必须重视的关键问题。简单来说，

日常饮食主要分为五类：

主食——即五谷杂粮，碳水化合物是孩子成长的能量之源。

荤菜——即鱼、肉、蛋，主要提供动物性蛋白质、矿物质和维生素，对孩子发育有重要作用。

素食——即水果、蔬菜，主要提供丰富的维生素和纤维素。

营养品——奶制品和豆制品中含有其他食物难以替代的营养元素，是孩子饮食中不可缺少的部分。

零食——就营养价值而言，零食的营养不多，害处不少，但其美味的特性却使它成为孩子饮食中不可逃避的一部分。

如何让这些食物按照科学的比例乖乖跑到孩子的肚子里，那可是要大玩手段的，和我一起慢慢来学吧。