

孩子从幼儿园回家后，为何拼命吃？

有家长反映，他们的孩子每次从幼儿园归来后，老是喊饿，然后打开冰箱就找东西吃，水果、零食一点都不放过，晚餐的时候也跟大人一起吃，而且吃得也很多。家长怀疑是幼儿园的伙食不好导致了孩子回家后拼命吃东西，原因究竟何在？

一、饥饿原因多样

孩子从幼儿园归来，老叫饿，拼命吃，出现这种情况的原因有很多种

- 1、由于孩子在幼儿园的活动量大，消耗多，肚子很容易饿；
- 2、孩子厌食或者在幼儿园里吃得少，吃不饱，导致饥饿；
- 3、孩子在幼儿园少吃，回家后大吃，时间长了就形成了习惯，这就是习惯性行为，孩子有点难改掉；

二、晚餐要吃饱吃好

因为孩子肠胃没有发育完全，每次不可能摄食充足的食物，而孩子在幼儿园期间，正是生长发育较快和活动量较多的时期，因此，每日需要 5~6 餐，儿童的膳食原则是少量多餐。如果孩子晚上还喊饿，可以适当在睡前 1 小时(即夜宵)，增加 1~2 次加餐。加餐的食物要有营养，比如牛奶、面包、少许的坚果(花生、核桃等)、水果等，避免给孩子一些太肥腻的食物或那些含盐含糖较多的零食。

小二班

2018.9.21