

孩子挑食怎么办？

“挑食现象”在现在的宝宝中普遍存在，对部分宝宝而言已经成为了非常严峻的问题。如何帮助宝宝改善挑食的现象，纠正不良的饮食习惯，家长们可以尝试以下几点：

1、父母以身作则

有专家指出，在纠正宝宝的不良饮食习惯前，家长首先要纠正一下自己的饮食习惯，以身作则。其中，爸爸的作用尤为重要。如果父亲是挑食的人，那么宝宝多数也会挑食，因为“宝宝们通常爱学习爸爸的行为举止”。

2、创设轻松、愉快的进餐氛围

常以愉快、赞许的口气称赞“哇，XX 东西真香，真好吃”，用自己的情绪感染孩子，在宝宝面前表现出不挑食什么都吃，天长日久宝宝也会受到潜移默化的印象。常用“XX 东西真有营养，宝宝吃了会长高，眼睛会变得很明亮……”等语言或故事激励孩子，进行心理暗示，让孩子明白很多东西不是因为好吃才吃的，而是因为营养丰富得多吃。

3、运动很关键

他们在运动的过程中一边摸打滚爬一边学习，不断让自己得到学习和适应。如果儿时缺少体育锻炼，有可能会抑制大脑发展，出现学习障碍。适当的运动能增大宝宝对能量的需求，一定程度上缓解宝宝的挑食。

小二班

2018. 9. 30