

夏季宝宝进食,头疼啊!

吃得少 吃得偏 吃得慢



在不少家长看来,只要宝宝肯多吃点,花再多的精力和时间都在所不惜。孩子不爱吃饭成为许多家长最头疼的问题之一。无论是用尽招数追着宝宝喂饭、求着宝宝吃饭、只做宝宝爱吃的东西……都不是科学的喂养方式?那么怎么能让宝宝爱上吃饭?专家表示,约 40% 的宝宝存在各种各样的进食问题。只有科学的喂养,形成良好的进食习惯,减少父母的过度关心等问题,才能让孩子“正常”而快乐地吃饭。

A

宝宝吃得少怎么办?
● 不建议给孩子吃零食等充饥
● 尝试食物的色、香、味、形的搭配促进食欲

“没吃几口,就不肯吃了,头摇得像拨浪鼓一样。除非找到什么她喜欢的东西吸引她才能继续。端着饭碗跟在后面不停地哄,差不多全家人轮番上阵,折腾个半小时、1 小时才吃了一半不到。”说起喂 3 岁的茵茵吃饭,茵茵妈妈一脸无奈。

宝宝不愿意好好吃饭的原因有很多,其中一个原因就是胃口差。大人也会胃口差,何况孩子?特别是在夏季,炎热的天气让宝宝出汗较多,体内水分和盐分丢失较快,导致胃肠道活动减弱,消化液的分泌减少。另外,由于天气问题宝宝室外活动时间减少,身体没有被积极调动起来。胃肠道的消化吸收也同样减慢。

如何判断宝宝是否吃得足够,而非其他原因造成不好好进食呢?专家表示,家长可以从宝宝的表现中判断,例如宝宝灵敏、活泼且好动,精神状态好;没有其他不适;和进食相比,宝宝对游戏和与人互动更感兴趣;又或者宝宝可能只吃一两口即停止进食,进食过程中非常容易分心,很难维持坐在桌旁或者餐椅上。

建议:孩子在炎热天气胃口变差并不少见。为了让孩子更好地吃饭,家长需要付出更多的努力。但并不建议给孩子吃零食等充饥,这也许会打乱孩子正常的进食。最好在固定的地点吃饭,不要走来走去,这与减少进食过程中的干扰同样重要。

家长可以尝试注重食物的色、香、味、形的搭配,促进宝宝食欲。其实宝宝们的好奇心都强,他们喜欢吃花样多变和色彩鲜艳的食物。他们的味觉也很灵敏,对食物的滋味和冷热也很敏感。因此,与其尝试用其他玩具吸引宝宝注意力的方式喂食,不如让食物本身吸引宝宝。专家强调,只要宝宝的进食量比原来多,就及时表扬、鼓励,这可以使宝宝的良好进进行得到强化。

医生提醒:避免强迫进食

父母的过度关心也会造成孩子进食的问题。这是为什么?专家解释,父母对宝宝进食和生长的关心无可厚非,但过度的关注可能会导致强迫喂养,比如宝宝吃得少,父母会担心宝宝营养不够,强迫其多吃东西,这些做法可能会使宝宝产生厌食等负面影响,甚至让宝宝拒绝进食。

家长首先要注意自己的行为,不要强迫进食,以减少宝宝对食物的反感甚至恐惧。对于新的食物,鼓励宝宝多尝试,也可以用宝宝喜欢的餐具来增进宝宝对进食的兴趣。最重要的是,不要在进食过程中批评宝宝,要为他提供一个良好的进餐环境。

专家提醒,如果家长对孩子的生长和喂养状况有疑问,千万别用强迫或者填鸭式的方法喂养。最忌讳的就是与其他孩子攀比食量,要记住孩子之间是存在个体差异的,比别人吃得少,并不代表不如别人。最好是定期测量身高体重,评价生长曲线,并在医生建议下进行膳食调整。

(谢哲)

B

宝宝吃得偏怎么办?
● 喂新食物时要尝试 8~10 次
● 正餐和点心之间间隔两小时

“我们宝宝最挑食,甜的、香的她都爱吃,可是蔬菜、猪肝、白粥就全都不吃。哄着好不容易把红萝卜送到嘴里,马上就给吐出来,真担心会影响她的营养。”媛媛的妈妈每天为宝宝的偏食苦恼。

餐桌大战并非个别妈妈所单独面对的,其实不少家庭每天都要为宝宝的偏食行为伤尽脑筋。专家称,孩子是否偏食很好判断,比如宝宝会因为口味、质地、气味、外观的原因拒绝特定食物,而当吃不喜欢的食物,宝宝就会表现出厌恶情绪,甚至影响进食其他食物;又或者特别喜爱吃某种特定的食物,如果没有这种食物就拒绝进食。那宝宝偏食可能是源于添加辅食阶段的失误;或者是来自长辈们的影响;又或者源于对陌生事物的排斥,当然外观、气味不好的食物也会遭受到宝宝的“唾弃”。

建议:为了避免偏食影响宝宝营养的摄入,并最终影响生长发育,及早纠正宝宝的偏食习惯非常重要。但建议家长不要使用过于偏激的方式,如强迫喂食或者只提供宝宝不喜欢的食物等方法都不利于纠正宝宝的偏食习惯。

纠正宝宝偏食习惯应循序渐进。首先,家长应该在给孩子喂食时候不能完全剥夺孩子偏爱的食物,但可以适量减少,并在这些宝宝能接受的食物中逐渐由少至多地加入他不喜欢的食物。

另外,孩子的模仿性强,进餐会容易受到周围人对食物态度的影响,此时家长应注意树立良好的榜样,不挑食偏食。当孩子开始进食之前不喜欢的食物,立即给予表扬和鼓励。对于新的食物,可以让宝宝多次尝试,至少要尝试 8~10 次,让宝宝有逐渐适应的过程。

专家提醒家长需要注意几点:

第一,要避免分散孩子的注意力,让孩子意识到用餐并非玩乐。

第二,家长要对宝宝自行进餐的技巧要表扬,但是不要拿零食作为礼物或者奖励。

第三,最好在固定的时间喂宝宝,正餐和点心之间间隔 2 小时左右,而期间只提供水、水果、果汁、小点心等。

C

宝宝吃得慢怎么办?
● 规定好进食时间不超过 30 分钟
● 增加活动产生饥饿感

“如果不做些什么吸引楠楠的注意,他就不会认真地吃饭,会到处跑或者把饭含在嘴里半天不咽下去。肯一次饭通常要折腾超过 1 小时。不但大人累,小孩也累。”

吃饭吃得很少、不肯自己吃饭、边吃边玩、吃饭时间很长……这些都是宝宝的不良进食习惯。这些习惯可以说是长期以来,或者在家长的纵容之下养成的。家长也许会为此喊冤,每次喂食都花样百出,只为了让宝宝多吃一些,怎么就变成纵容坏习惯了呢?

专家表示,为了让孩子定下来进食,家长也许会通过电视、玩具、故事等吸引孩子的注意,如果达不到预想目的,还可能由大人追逐喂食;而为了让孩子吃完“目标饭量”,经常忽略了时间,一吃就 1 个小时甚至更多……实际上这些都属于是家长的纵容行为。

建议:许多家长都在为如何喂孩子吃饭而烦恼,却缺少让孩子尝试自己吃饭的勇气,最多的原因就是“搞得太脏了”。事实上,为宝宝建立良好的进食习惯,可以从鼓励宝宝自己进食开始,并且允许宝宝吃饭时候造成与其年龄相符的狼藉状态,父母虽然会费事些,但这是宝宝成长的必要过程;与家庭成员共同进餐还可增加宝宝对进食兴趣。

其次,就是要规定好进食时间:不超过 30 分钟,如果超过时间了就不要让宝宝继续吃下去了。对于孩子没吃饱会影响营养的摄入,家长完全不需担心,营养的摄入是长期的事情,并不会因为一两顿没吃饱就会产生影。

还有,可以适当增加活动量,如果宝宝原来就有一定的活动时间,注意适当增加活动强度,使宝宝产生饥饿感。

除此之外,家长应为宝宝树立良好的榜样,在进食的时候不做其他事情。而宝宝的不良进食习惯有所改善,就要及时表扬。