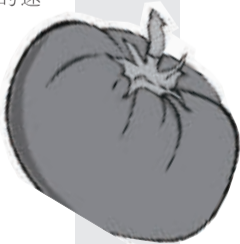


吃饭就如打仗,是爸妈和孩子的一场“攻坚战”,这一场景在不少家庭中每天上映着,让家长们好不烦心,却又无可奈何。毕竟饭菜加热这么多次,营养价值也会变低。大多数家长都想知道,有什么方法可以让孩子吃饭快一点、主动一些。专家指出,引起孩子吃饭慢的原因很多,如饭菜不合孩子口味、孩子消化差等,这可以通过改善食物口味、促消化改善;除此之外,还有不少其他原因可致孩子不好好吃饭。



一顿饭吃1小时? 家长追着喂?

## 孩子吃饭慢 训练可改善

原因 孩子注意力不集中

“每顿饭都这样,孩子就是不爱吃饭,喂孩子吃饭得喂上1个小时,饭菜都从新加热好几遍了,孩子还没把饭吃完。”刘女士说起女儿小微就犯愁。因为小微每次吃饭都爱边吃边玩,她制止了几次。然而一旦制止,女儿就又哭又闹,非得让刘女士妥协不可。可一边玩一边吃饭,孩子还时不时跟着电视里的儿歌唱几句,一顿饭下来,让刘女士疲惫不堪。

专家指出,有些家长为了能让孩子好好坐在饭桌边上吃饭,就打开电视或给孩子一个玩具,一边玩一边吃。往往在这个时候,孩子的注意力就不在吃饭上面。孩子被其他东西吸引住,咀嚼的速度就会变慢。甚至会把饭菜含在嘴里不咀嚼。久而久之,养成不良进食习惯。

对策:排除影响,集中注意力吃饭

这个时候,家长就应该改变喂孩子吃饭的环境。让孩子在一个安静、没有影响的环境吃饭。没有电视,没有玩具,没有手机,让孩子的注意力都集中在吃饭这件事上。刚开始孩子会以哭闹等表现作为抗议,但坚持一段时间后,孩子就会养成良好的饮食习惯。

原因 孩子牙齿的咬合、咀嚼力差

小宝已经快2岁了,可吃东西非常慢,而且排泄的粪便中还经常有未嚼烂就下咽的大块食物。宝妈怀疑小宝消化力差,于是带孩子到儿科检查。但检查的结果是,小宝的消化没问题,医生判断这都是因为小宝没把食物嚼烂就吞掉了,叫宝妈观察孩子吃饭习惯再复诊。不看不知道,原来小宝每次都用手牙嚼食物,要么嚼很久,要么没嚼烂食物就直接吞到肚子里了。

“有些孩子不会使用大牙咀嚼食物,只会用门牙来咀嚼东西。这样食物需要更长的研磨时间才能下咽。”专家解释。

对策:通过练习加强咬合咀嚼能力

家长可以使用咬棒让孩子多练习用大牙咀嚼食物。

专家建议:

第一,把咬棒放在孩子一侧的下排大牙咬合面上,引导孩子咬咬棒,可以先在左侧咬10下,然后再在右侧咬10下。

第二,让孩子持续用力咬住咬棒3秒,两侧大牙交替训练。

第三,要孩子使劲咬住咬棒,家长尝试轻轻拉扯咬棒,叮嘱孩子不能让家长把咬棒拔出来,每侧持续5秒。当然使用游戏的方法,会更容易提高孩子参与练习的积极性。

原因 孩子舌头的协调性不好

琳琳因吃饭太慢而被妈妈带到医院做检查。“医生,我们孩子每次吃饭都要快1个小时才吃完,是不是有什么问题?”琳琳妈妈说,孩子吃饭时也没有别的玩具的影响,就是看她吃得比较吃力。医生认为,孩子主要是舌头协调性不好导致的进食过慢,建议琳琳妈妈多让孩子锻炼舌头的协调性。琳琳妈妈很好奇,到底舌头的协调性是什么?

专家表示,孩子从小到大进食的食物形状,由液体慢慢转成半固体,最后变成固体。固体食物的流动性比较小。当孩子的食物变成固体以后,孩子吃饭的时候就需要舌头的参与来协助咀嚼。通过舌头的运动,把食物往大牙送。但是孩子舌头控制不好,就不能把食物运送到大牙进行咀嚼,从而减慢吃饭的速度。

对策:牙刷、舔唇、舔食训练舌头协调性

专家建议:

第一,家长可以使用按摩牙刷刺激孩子的舌头正面及侧面。

第二,让孩子练习舔唇的动作。让孩子

跟着家长的指令做上下左右的舔唇动作。

第三,家长可以把海苔撕成几小块,把小块的海苔片放在孩子唇上,让孩子通过舌的运动把海苔舔进嘴里吃掉。

孩子吃饭慢,先检查以明确原因

专家认为,当家长发现孩子吃饭慢,还是先带孩子去专业机构进行咨询,明确原因,再有针对性地进行训练。实在没空的家长,可以先按以上方法观察和训练孩子,每次训练时间控制在10分钟左右,每天多做

几次。通过训练,孩子的咬合咀嚼力及舌头的协调性都会得到提高,那么孩子吃饭的速度就会提高。正常来说,孩子吃一顿饭的时间控制在半小时左右就是合适的。

(梁瑜)