

10招应对挑食宝宝-宝宝营养全攻略

产品名称	10招应对挑食宝宝-宝宝营养全攻略
公司名称	北京爱心宝贝家政服务有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区西大望路59号院2号楼501室
联系电话	01087697560 13521520521

产品详情

很多宝宝都爱挑食，挑食问题出在宝宝身上，但是错却多在大人身上。那么如何防止宝宝挑食呢，来看看下面的应对措施：

宝宝饮食量常常时多时少，爸爸妈妈不能将他吃得多的那次做为衡量宝宝食欲好坏的标准。而是要用几天的时间，仔细观察宝宝的日均进食量，只要孩子的饮食在平均值附近，体重增加正常，就说明宝宝的生长发育没有问题，他的平日里大多数的饮食量也是正常的，而不是因为“挑食”而吃不多，这个问题，应该弄明白。

<http://www.aixinbaomu.com>

零食是造成宝宝食欲不佳的一大原因，所以两餐之间不要给宝宝零食，让他保持饥饿感，才会好好吃饭，更不会出现挑食的情况。但如果宝宝不吃饭的原因是感觉饭菜不对胃口，爸爸妈妈可以把饭菜拿走，等饿到下一顿，他就会“饥不择食”了。另外，在宝宝好好吃饭的时候，应多多鼓励他。

<https://www.5cocoi.net>

全家一起吃饭的气氛是很有感染力的。当宝宝发现家人吃得有滋有味时，也会嘴馋。开始时餐桌上要有一两样他爱吃的菜，然后逐渐增加食物种类，宝宝会慢慢接受其他食物而不挑食了。

再好的东西也会吃腻，宝宝更是这样。因此不要发现宝宝喜欢吃哪道菜，哪道菜就成了餐桌上的常客。可以在三餐中选一餐做他最喜欢的食物，而另外两餐则选其他食物。这样可以给宝宝有新的尝试。

竞争的力量不可小看，尽管这些招数有些老套，但用它对付三岁以下的宝宝确实是管用的，一句“看谁吃得快”常常可以让宝宝大口吃下他平时不喜欢的食物。

食物混搭也有效果，爸爸妈妈可以将宝宝喜欢和不喜欢的食物混在一起，如宝宝不爱吃菜，但爱吃饺子，那就做盘蔬菜猪肉的饺子；不爱吃水果，但爱喝酸奶，那就把水果拌到酸奶里。开始时，宝宝不爱吃的食物所占比例应少些，以后慢慢增加就可以。

满满一盘子食物，在宝宝眼里犹如庞然大物，看着就饱了。所以给宝宝的食物应换成“儿童装”。

厨房对宝宝具有巨大的吸引力，各种颜色和形状的食物，都能让他感觉新奇。让他帮爸爸妈妈侍弄他不喜欢的食物，吃的时候他也会格外卖力。

宝宝天生就喜欢吃甜的食物，但甜食吃得多常导致宝宝肥胖、影响食欲、损害宝宝牙齿健康等。所以爸爸妈妈应做到：减少购买甜食；尽量购买高营养的甜食；规定宝宝吃甜食的量，但让他们自己选择在什么时间吃。

吃饭的时候，还可以给他一把小勺，让他自己动手吃，这也是让宝宝爱上吃饭，不挑食的高招。

另外，即便到了3岁，他吃饭的各种能力，如咀嚼能力、吞咽能力、拿筷子或勺子的能力等也不及大人，因此，不要催促宝宝，而且吃得太快也不利于宝宝消化。