

作为父母的你，可能不是营养专家，也可能不是烹饪高手，但这都没关系，学着掌握一定的饮食原则并不难。并且，按照美国“儿童健康网”的建议，要想孩子饮食健康，最重要的就是父母把好第一道关。

不管是去超市、市场，还是逛街，购买哪些食物都需要家长的理智决策，绝不能因为孩子一味的要求而屈从于他们，因为这样不但会纵容孩子形成不好的性格，长时间下去，还会让他们吃进更多的不健康食品。反之，如果父母平时购买的食物或零食，多为水果、蔬菜、酸奶、牛奶、干果等有益孩子身体的食物，即使孩子饿了，自己在家随便找吃的，也都是健康的。

当然，这样让父母“大权在握”，并不是说孩子就不能有所选择。多数孩子都会有自己挑选食物的欲望，此时，可以给他们列一个清单，要多少不限量，只是保证这个单子里的东西都是经过父母筛选过的。如此，就能让孩子在特定范围内“随心所欲”了。

而对于孩子十分喜欢的冰淇淋或小甜点，如果家长因为热量高或没营养一味禁止，就可能遭到孩子的强烈反抗。所以，建议家长们可以稍稍放宽约束，定期定量购买，既可以满足孩子的小小愿望，又可使他们学会适当节制。

还有一点需要提醒，用美味食物当作给孩子的奖励也不值得提倡，因为，你的奖品通常是孩子喜爱的，但不够健康的食物，如糖果、快餐、油炸食品或膨化食品等。也许孩子会因此获得快乐，但却让他们面临发胖和疾病的威胁。此时，家长的决策同样重要，尝试一下其他的奖励方式，如同旅游，赠送书籍、学习工具等，哪怕只是陪他们一天也好。

给孩子的饮食把关的同时，也不要忘了给自己的饮食把把关，因为这也能影响他们。给孩子树立榜样，吃健康食品，按时吃饭，不要忽视早餐，吃饭时专心致志，不要一心多用。做到这些，可能受益的就不仅仅是自己了，更包括时刻效仿你的孩子。