## <u>涓 构瀵兼姤缃 - 涓 浗鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 -</u> 鍦儿棩鍗庝汉绀惧尯浜ゆ祦

孩子的20种健康吃饭方式

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/03/23 13:50

吃饭是生活中的第一件大事。怎么可以吃出孩子的健康身体与文明习惯呢?下面推荐20种教育孩子健康与文明的吃饭方式,你和孩子都适用:

- 1. 乐食 良好的餐前情绪,是儿童增加食欲的重要措施。吃饭时的情绪是否愉快,也是决定孩子是否乐食的关键;不要经常逼迫孩子吃饭或是吃饭时斥责小孩,否则会让他觉得吃饭是一件讨厌的事。
- 2.佳食 烹调技术要检讨:添加副食品后,要多变化样式、口味,让孩子每天对食物感到新奇, 手艺不佳的妈妈,不妨多买一些幼儿食谱回家研究。
- 3. 烹食 让孩子参与制作过程:可以让孩子自己涂果酱、加盐巴,因为有参与感,而喜爱自己制作的食物。又如,餐前叫孩子帮着抹桌、端羹、拌佐料,或者介绍即将上桌的菜是其最喜爱者送的,营养和味道如何之类。
- 4.隔食 大人有时也会因为情绪、气候而胃口不佳,如果偶尔孩子到了吃饭时间,仍不觉得饿,就别硬要求他吃。相对的,隔一段时间让孩子再次尝试:如果孩子对某一项食物感到讨厌,可能只是暂时性不喜欢,可以试着隔一段时间再让他吃吃看。
- 5.替食 学会替换原则:食物种类虽然不同,但是营养成分却是可以替换,如果真的不喜欢某些食物,就试着找出可替换的食物。
- 6.管食 要避免孩子单独进餐,没有家长的管教和指点,一般都会胡挑乱选,自己认为好吃的吃一点,其它的菜肴营养再丰富也不会问津;或者吃一点、玩一阵,有的干脆把饭菜倒掉一些而谎称自己吃了。
- 7.杂食 杂食充分体现食物互补的原理,是孩子获得各种营养素的保证。可先从每天吃10种、15种食物做起。
- 8. 慢食 要教育孩子学会"一口饭嚼30次,一顿饭吃半个小时"的习惯,这种慢食方法有多重效应:健脑、减肥、美容、防癌。
- 9.素食 原意为"基本吃素",而不是一点荤也不吃,这也是人类本原的孩子幼嫩消化系统结构所决定的进食原型。素食是防治文明病的核心措施。
- 10.早食 即三餐皆需早。对于孩子与大人来说,早餐早食是一天的"智力开关";晚餐早食可预防十余种疾病。
- 11.淡食 这是你与你的孩子的一大健康原则,包括少盐、少油、少糖等内容。一个"淡"字可解。

- 12.冷食 对于孩子而言,吃温度过高的食物,对食道健康有害。对于中老年人,低温可延寿,冷食还可增强消化道功能。
- 13.鲜食 当然,这是孩子与全家的又一饮食原则。绝大多数食物均以新鲜为上,许多"活营养素"可得以保持。提倡"鲜吃鲜做"、"不吃剩"。
- 14.洁食 "干净"包括无尘、无细菌病毒以及无污染物。当然,饭前洗手、细嚼慢咽之类的卫生知识,这些要告诫孩子遵循。
  - 15.生食 对干孩子来说,并非一切均生食,而是"适合生食的尽量生食"。
- 16.定食 在孩子的生理发育期,定时定量进食,久之形成最好的体能动力定型,这是人体生物钟的要求。
- 17.同食 尽量做到吃饭的时间一到,全家人一同在餐桌上用餐的习惯,并规定孩子须吃完自己的那一份餐,如果孩子不吃完,就算他等一下饿了,也不要再给他任何零食,久而久之,孩子便会养成定时、定量的同食习惯。
- 18.礼食 对于孩子在餐桌边的一些幼稚行为,要多加容忍。孩子终归是孩子。要知道孩子的真正需要及理解孩子的行为能力,决不能以不吃饭的行为作为与父母交换条件的筹码。当然,大人要注意经常给他示范良好得当的用餐举止与行为礼节,因为孩子常常是将你作为榜样的。
- 19.零食 零食过多,如果孩子无时无刻都在吃零食,一到应该吃饭的时间,孩子自然就吃不下饭。尤其垃圾食品尽量不要给予,避免造成"本末倒置"吃不下正餐。"言教不如身教",小孩子的模仿能力极强,如果大人们本身的饮食习惯不正常,或者常常随便以零食果腹,自然没有理由去要求孩子遵守定时吃饭的习惯。
- 20.小食 现代人的进餐制以日进五餐或六餐为宜,三顿正餐外的小餐(上午10点、下午16点及20点左右)称为"小食",具多重功效。几乎所有的孩子都需要补充营养丰富的点心,以保证适当的营养与卡路里的摄取量。对于你的孩子,适量的小食更利于身体的健康发育。当然,小食与平时所说的零食有别,后者无定时定量的概念,导致与正餐的矛盾。 文/刘瑛