

寒冬季节，偏食宝宝由于营养不均衡，容易导致抵抗力变差，常常因为感冒发烧而成为“医院的常客”。专家指出：偏食是造成3-6岁儿童发生反复呼吸道感染的重要影响因素之一。在感冒易发的冬季，为了孩子的健康要对偏食儿“纠偏”。

据统计，目前我国近一半的宝宝都有不同程度的偏食行为，究竟是什么原因导致宝宝偏食？如何帮助宝宝获得更均衡的营养，让全面均衡的营养成为宝宝生长发育和长期健康的基石呢？这还得从宝宝餐桌上的小秘密说起。

宝宝为何会偏食

原来，宝宝不爱吃新食物是“天生”的。宝宝不愿意尝试新食物，部分是源自于自我保护的潜意识，对待新食物宝宝们都会有一种天生的“陌生感”，而这种陌生会让生性敏感、小心的宝宝产生“恐惧”，结果当然就是排斥。所以宝宝对“眼熟”、“口熟”的食物更有偏好度。

方法1：妈妈熟悉，宝宝也熟悉。

妈妈在孕期和哺乳期间对食物的喜好度，会影响宝宝对食物的接受度。宝宝更熟悉和乐意接受妈妈所食食物的味道。

方法2：宝宝熟悉有过程。

宝宝在接受新食物前有一个很长的适应期，但有75%的妈妈在宝宝“拒绝”5次，甚至只有1、2次后，就误以为宝宝以后再也不喜欢这种食物，忽略了宝宝对食物的熟悉过程。

方法3：宝宝熟悉讲方法。

宝宝在尝试熟悉某种新食物前，很有自己的一套方法呢。宝宝会反复观察和尝试食物，“一闻，二玩，三吃”，但很多妈妈都不太了解宝宝的这种行为，阻止宝宝把玩食物，从而妨碍了宝宝熟悉新食物。

宝宝偏食危害多

宝宝先天偏爱“眼熟”的食物，而妈妈后天的“偏”养也为宝宝偏食起了推波助澜的作用。惠氏金宝宝专家顾问团专家、国内著名儿科营养学专家、上海交通大学医学院附属新华医院儿童与青少年保健科主任医师盛晓阳教授坦言：“就是因为很多妈妈后天对宝宝的溺爱，以及过分的担忧，更加重了宝宝偏食的状况。”

1-7岁为宝宝偏食好发期，也正值生长发育的黄金阶段。由此所引发的一系列“显性危害”和“隐

性危害”不容再被忽视。

1. 显性危害须重视：

偏食宝宝营养摄入不充足、不均衡，易出现生长发育等各种显性问题。偏食宝宝的体重、身高，甚至智力发育指数都可能比正常宝宝低。此外，偏食宝宝因为饮食不全面，不能很好地从饮食中获取充足的营养来提高免疫力，抵抗力也经常不如正常宝宝。

2. 隐性危害别忽视：

“隐性危害”是指某些偏食宝宝，因偏食行为造成营养素摄入量不够，以及更为普遍的“营养摄入不均衡”问题。妈妈们可能不知道，各类食物在宝宝的性格发展中也扮演着重要角色，营养不良的宝宝更容易出现极端性格等问题，另外家长的过度施压更可能导致亲子关系紧张等隐性问题。

“行为+营养”完美补偏

妈妈们是不是有方法规避宝宝偏食的健康风险呢？惠氏金宝宝专家顾问团专家、国内著名儿科营养学专家、上海交通大学医学院附属新华医院儿童与青少年保健科主任医师盛晓阳教授给宝妈制定了补偏计划：“行为+营养”双管齐下。

长期行为计划：10次不少，20次不多

宝妈不能过分“偏”养，行为干预是一个长期的、循序渐进的过程，不能急于求成。

宝妈们要给偏食宝宝提供健康的饮食，也要给宝宝选择食物的自由，对于宝宝任何微小的进步都应给予鼓励，有意识地扩大宝宝对食物的选择面，尽可能让偏食宝宝尝试新食物。任何一样孩子不吃的食物都应变换方法耐心尝试，10次不少，20次不多。

“7+7”全营养计划：打破“营养缺乏怪圈”

偏食宝宝到底“缺”在哪里？专家指出，主要是两个“7”的缺乏，一个是“7”类膳食摄入不全，即肉、鱼、蛋、奶、蔬菜、水果、谷类吃得少，面临多种营养素缺乏；另一个是“7”种维生素矿物质缺乏，即维生素C、D、E、叶酸、钙、铁、锌的缺乏非常明显。

因此，宝妈想要宝宝健康成长，一定要注意这个全营养补充，帮助偏食宝宝逐步改善偏食习惯，也可以选择专门为偏食宝宝打造的全营养配方奶粉，如惠氏膳儿加等，均衡宝宝每日的膳食摄入。