

孩子挑食，怎么办？

台州市立医院 2025年09月27日 13:48 浙江



体检预约

点击直达“健康管理中心”一站式服务

吐槽点赞

点击直达“市立心声码”填写页面



都说民以食为天，对于处在生长发育中的孩子来说更是如此。但有娃的家庭，想必都头疼过同样一件事——**挑食**。



有的孩子不爱吃蔬菜、鱼、鸡蛋，有的孩子只爱吃自己喜欢吃的，每天饭量少得可怜……饮食是孩子补充营养的最主要方式，孩子如果总挑食，这不吃那不吃的，家长该怎么办呢？



台州市立医院**儿科**副主任医师**杨小华**介绍，“挑食主要是指儿童对食物的种类、质地、味道、气味或颜色等表现出明显偏好或排斥，导致饮食结构单一。**一般情况下，普通挑食不属于疾病，是儿童发育阶段的行为问题。**”
这种挑食情况，往往在**1-5岁时较为常见，尤其1-3岁是饮食习惯形成关键期**，很多孩子到了6岁以后，挑食症状会自然缓解，只有少数可能持续至学龄期

甚至青春期。



孩子为什么会挑食

- 1

有的孩子是受某些生理因素控制，味觉和嗅觉敏感，容易排斥特殊气味或味道的食物。
- 2

有的孩子被家长强迫或哄骗吃一些不喜欢的食物时，会出现对陌生食物的恐惧心理，并通过拒绝食物表达控制权。
- 3

就餐环境也很重要：家长自己挑食，孩子习惯性模仿；家庭饮食单一；烹饪方式单调；就餐环境嘈杂；零食过多；就餐时间不规律等。
- 4

疾病因素：有些孩子对食物过敏；胃肠功能紊乱；有口腔溃疡、疱疹甚至自闭症等，这些因素都会影响孩子正常吃饭。

孩子挑食的危害

吃得少、饮食种类过于单一，可能会带来各种各样的健康问题。比如，营养摄入不均导致缺铁性贫血、免疫力下降，影响骨骼发育等；长期挑食，还可能引起消化不良、便秘、腹泻、肠道菌群失衡或导致生长发育滞后，一旦这种挑食习惯延续至成年，甚至可能增加糖尿病、心血管病等慢性病风险。

孩子挑食怎么办

一旦发现孩子出现挑食、偏食问题，家长要正确干预和处理。

家庭进食习惯对孩子的影响很深，应发挥父母及其他家人的榜样作用，创造良好的进食氛围，可以帮助孩子改善不良进食行为。“建议家长们**优先尝试在家自行干预**，比如，固定三餐和加餐时间，两餐间隔3-4小时，控制零食摄入，采用‘20分钟法则’——超时即收桌，培养饥饿感节律，同时固定就餐时间地点，关闭电视，拿走玩具，减少干扰，全家同桌吃饭，家长以身作则不挑食，营造良好就餐环境。”另外，杨医生**不建议家长用强迫、哄骗、惩罚的方式让孩子进食，以免适得其反。**

在一日三餐的制作中，家长也可以让孩子参与其中，或巧妙地将孩子不喜欢的食物融入其他食物中，例如把蔬菜切碎加入饺子馅、做成蔬菜饼等，或通过感官游戏化训练、日常增加运动量，让孩子爱上吃饭，提高吃饭的兴趣。



需要注意的是，当孩子出现持续拒食导致身高连续3个月未增长、体重连续3个月未增加或下降、反复感染、乏力嗜睡、排便异常，家庭干预3-6个月无效的情况时，家长们一定要引起重视，最好及时就医，在医生的指导下制定个性化食谱，必要时摄入营养补充剂、定制高能量营养配方等。

此外，对于一些有病理基础的严重病例，建议依据情况进行适当的药物治疗，如胃酸反流者用抑酸药，寄生虫感染者使用驱虫药，缺锌者补锌等。

专家介绍



杨小华 儿科副主任
副主任医师 医学硕士
擅长：小儿呼吸、消化、肾脏、内分泌疾病及危重病的诊治。
出诊时间：周二、周三上午；周四下午（新院区）



内容转自 | 台州晚报



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院
微信公众号





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

—— 医保政策宣传码 ——



市立科普 · 目录 ≡

< 上一篇
口腔溃疡自救指南

下一篇 >
椎间盘膨出、突出、脱出搞不灵清？医生出手画给你看

内容含AI生成图片，注意甄别