

吃饭，让孩子自己做主

目前，在许多家庭中，强迫喂养已是一个非常普遍的现象。为了让孩子多吃一口饭，家长们用尽了各种办法。

Q:孩子不好好吃饭，让他多吃几口，会有什么问题？

事实上，强迫喂养会产生许多弊病。

首先，它会引起肥胖。有些家长从孩子还是小婴儿开始，就会强迫自己的孩子吃过多的奶，或者在母乳足够的基础上再增加额外的配方奶粉，生怕孩子饿着或是营养不够。

在这样强迫喂养的状况下，使孩子的胃容量逐渐增大，进食量也不断地增多，甚至延续到了幼儿期和学龄前期，从而导致了肥胖。

Q:一些孩子的饮食规律很不正常，怎么办呢？

有些孩子经常该吃东西的时候不吃，不该吃的时候吵着要吃，家长不给的话又觉得心疼，打过骂过也是这样。这就是强迫喂养的另一个弊病，它打乱了孩子饿饱分明的进食规律。

如果家长发现孩子没有完成自己制定的进食量，常常会延长孩子的进食时间。短则半小时，长者甚至将近一个多小时，或者增加进食的次数。在这种情况下，孩子始终不会有饥饿感，也就不可能正常进食。家长这种强迫喂养的行为很可能会引起孩子对进食的恐惧感，进而丧失食欲。

还有一些家长常会在孩子不愿进食时进行责骂、威胁甚至体罚。其实，这种方式更会让孩子感觉到吃饭就要挨骂，从而丧失进食的愉快感，甚至变得厌食。

Q:为什么有时候孩子的食欲时好时坏呢？

家长在喂养孩子的过程中很重要的一点就是要相信孩子自己有调控进食的能力。用通俗一点的话说即孩子懂的饥饱的。

如果孩子第一餐吃了高热量的食物，下一餐则会减少进食量。有调查发现，孩子两餐的进食量可相差 40%，但每天的进食总量仅相差 10%。这说明孩子自己会控制他每餐的进食量，使其一天的进食总量保持相对稳定。

食欲是调节体格生长的重要指标，如果孩子生长的遗传潜力是高大的，其食欲就相对较大，通过增加摄入量来满足生长需要。孩子的体格有大有小，生长速度也有快有慢，并不是每个孩子的体重身高都能达到平均数以上，因此，食欲也有很大的个体差异。

Q:家长应该如何帮助孩子养成良好的进餐习惯呢？

家长应该从小培养孩子定时进食的好习惯。

1、在用餐前一个半小时内，不吃任何其他食物，使孩子有饥饿感。

2、用餐的时间一般控制在 20 分钟左右，一般不超过半个小时，如不吃完，则取走。

3、在餐后 2 小时内，不再给予其他食物。

4、两餐之间的时间间隔一般为 3~4 个小时。

5、用餐时，家长要保证孩子进食时的愉快感，但切忌为了哄骗孩子吃饭而与孩子玩游戏，或者责罚孩子。

6、培养孩子独立用餐，当孩子能很好的自己完成正餐时，家长要及时地表扬和鼓励，有助于增加孩子的食欲。