父母一定要松绑孩子的吃饭规定

吃饭原本应该是件开心的事，却始终是家长们育儿的头号焦虑。试问：“谁想和不停唠叨的人，一起同桌吃饭呢？”

　 专家指出重要的原则：用餐时父母的角色，只要负责将营养均衡的食物端上桌，订好在何时供应，以及用餐的规矩。至于要不要吃、要吃多少、要吃什么，就将决定权交给孩子吧！毕竟，吃饭是孩子自己的事。大人要先能自己吃得开心，孩子也才能放松心情吃饭。适度的观念松绑，将可让餐桌不再成战场，而是家中最轻松、舒服的用餐地方。

　1、孩子不想吃，大人应该先开动

　　妈妈很常因为辛苦煮完一桌菜，叫孩子来吃时，没人理睬而大发雷霆。家长大可不必一直逼孩子吃饭，不想吃有可能是因为手中的玩具还没有玩够，或是当下还不饿。

　　邀请孩子吃饭时，拍拍他的肩膀、看着他的眼睛，确实传达到开饭的讯息，若孩子还不想吃，大人不如就先坐下来，好好开心的吃顿饭吧，带头做出良好的示范。

　　有时，孩子看你吃得津津有味，自动会靠过来问：“妈妈你在吃什么？”若还是不来，不妨就把孩子最爱的菜先吃光。别舍不得要帮孩子留菜，偶尔换个方式告诉他：“好可惜，你喜欢吃的菜都被妈妈吃完了，下次要记得快一点来。”

　　2、不强迫孩子坐餐椅上吃完饭

　　此外，不少家长对于孩子一定得“乖乖坐好”吃饭，有着莫名的坚持。

　　大树叔叔认为，两岁半前的小孩子专注力有限，很容易受其他事情分心，一开始，不用强求非得在椅子上坐好好的吃，可以从提醒他们“要吃就坐着”开始，肯定孩子愿意坐下来吃饭的行为，再慢慢拉长坐下来用餐的时间，并允许孩子不想吃可以离开。如此一来，大人、孩子的吃饭压力都可以大大降低。

　　3、用餐气氛比餐规重要

　　能不能吃得下饭，轻松愉悦的气氛很重要。别老在餐桌上订一堆规矩，例如“吃饭不可以说话”、“吃饭不可以拿下围兜”、“不可以用手拿食物”、“不可以这样用筷子”等，这都会破坏孩子饮食的内在动机。因为，“生气”、“哭”、“难过”只会让孩子更不想吃饭。

　　但这并不表示，用餐的礼仪不需要教导，只是“规矩不是用说的。”大树叔叔举例，很常听到家长骂孩子“到底要我讲几次，叫你不吃的东西不要乱丢”，但家长都没有告诉孩子，不吃的东西要放到哪里。此时，不如直接提供具体的方法，给一个小盘子，教他们不想吃的就放在里面，都比一直说“不可以”的方法好。

4、别担心孩子饿到

　　“孩子子饿一餐没关系的！”每当看到家长为了喂孩子吃完一顿饭，耗上两、三个小时，没隔多久下一餐的用餐时间又来了，孩子当然更吃不下，形成恶性循环。

　　孩子在餐与餐中间喊肚子饿时，“安抚情绪会比急着喂饱他”更重要。先同理孩子饿的心情，为什么这么快饿呢？建议试着先喝点水看看。最好能在下一餐前，不再提供任何食物。若真的忍不住，可以提供一点水果；切记，一点就好，千万不能任由孩子点心吃到饱。

　　毋须执着孩子非得把饭吃光

　　当你开始尊重孩子身体的智慧时，或许会发现，孩子的身体会做调节，有时吃得多，有时吃得少，有时这个不吃，但有时又开始吃了。这不仅是身体必须的平衡机制，也是一种重要的饮食能力。

　　5、不刻意挑战孩子不爱的食物

　　父母亲也应该允许孩子有些食物偏好的弹性。毕竟，扪心自问，就算是大人自己，也有很多食物是不吃的。

　　6、挑食没关系，营养够就好

　　面对挑食的孩子，家长别执着一定要他吃下特定的蔬菜。只要孩子能在淀粉类、蛋白质类、脂肪、纤维和矿物质都各有喜欢吃的食物，那么就迎其所好，让他吃喜欢的就好；有吃青菜，水果少吃一点没有关系，但如果有某一大类食物，孩子没有任何喜欢的食物，那才要担心有营养不均衡的问题。

　7、别大锅炒，一次给一样食物

　　孩子在吃副食品时的经验，也会影响日後对食物的接受度。例如，很多家长在制作副食品时，喜欢多种食材混合，认为比较营养。实际上，因为单一食物的味觉比较强烈，小时候吃惯“综合口味”的食物，长大後接触到单一食材的味道，接受度相对低，也较容易偏食。