孩子挑食，如何正确引导？

**小3班 第4周 教师：韩望月 李丁**

家长应该关注孩子的饮食，在培养孩子的过程中，家长应该关注各个方面的问题，特别是饮食方面，一定不能忽视，如果出现挑食的情况，家长必须引起重视。
一、巧妙搭配食物
 我们应该注意提高给孩子食物的多样性，多学做一些菜品，使得食物巧妙搭配，提高孩子的食欲。
二、注重孩子营养。
 我们应该从食物营养方面引导孩子，如果孩子不喜欢吃某种事物，家长就应该多给他讲关于食物营养的知识，鼓励孩子多吃。
三、巧妙劝解孩子。
 孩子挑食自然会对身体产生不良影响，所以，我们应该去劝解孩子，比如在生病的时候，利用这个机会让孩子改掉挑食的毛病。
四、适当增加运动。
 我们可以让孩子适当增加运动，如果有挑食的习惯非常不好，我们可以让孩子多进行一些运动，让孩子消耗能量。
五、营造就餐环境。

我们应该给孩子营造良好的就餐环境，尽量在餐桌上不要谈论其他话题，特别是容易给孩子造成压力的话题。