**幼儿挑食的原因及解决方案**

孩子挑食是让很多父母非常头痛的问题，挑食不仅影响孩子的生长发育，还会造成抵抗力下降。挑食是许多孩子在成长过程中都会出现的问题，挑食的原因不尽相同，解决方案也因人而异。

挑食原因一：有些孩子对一些食物的气味、口感、质地非常敏感，总是拒绝或难以接受。

解决方法：家长可以试着提供多种食物供孩子选择。在每餐中有孩子喜欢的食物，也有新品种。不论孩子吃或不吃，都要让他们频繁地看到、闻到、触到这些新食物。

挑食原因二：与孩子的气质类型有关，有些孩子只是单纯地不想尝试新食物。

解决方法：将新品种放在孩子喜欢的食品旁，鼓励他去触摸、闻或者品尝。当孩子哪怕只是闻了一下，也及时给予鼓励。尝试将蔬菜蘸上酸奶、豆泥、低脂沙拉等这类健康食物，鼓励孩子吃蔬菜。

挑食原因三：孩子独立性增加，有些儿童看起来像是挑食，实际却是想吃能够自己吃到的食物。

解决方法：提供健康的“手拿食品”让孩子自己进食，一旦吃到了自己手上的食物时，他们会有满足感与成就感。

挑食原因四：有些孩子看似挑食，其实是他们坐不住。

解决方法：在孩子坐下之前就让他吃；就餐时间不需要太长，大约１０分钟左右；当他表示吃完了，就让他站起来；同时，放一些健康的食物在孩子能触到的地方，比如一碗草莓或香蕉，当他们饿的时候就能轻松地接触到好的食物了。

挑食原因五：有些儿童有病理性问题，由此造成某些食物难以下咽。

解决方法：这类情况需到医院就诊，检查鉴别与挑食相关的一些疾病，疾病儿童的喂养需要一些特殊的干预措施。