**应对儿童挑食小偏方**

**1）巧花心思，多变花样**

　　孩子拒绝吃某种食物时，不要强迫，多花些心思，变个花样，换种做法，没准能收到意想不到的效果。

**2）妈妈吃得香孩子不挑食**

　孩子的饮食习惯很大程度上受妈妈口味的影响，所以妈妈们千万不要随意对某种食物妄加评论，更不能只根据自己的喜好制定食谱，应尽可能地保证一日三餐的品种多样及营养均衡，并要以身作则，为孩子树立一个不挑食的好榜样。

**3）控制零食供给量及时间**

　　要严格控制孩子的零食供给量及时间，尤其不要让他们在饭前吃过多高糖分、[高热](http://www.yaolan.com/zhishi/gaore/)量的食物或饮料；另外，妈妈们还要鼓励孩子多参加体育锻炼，动得多食欲好。

**4）自己动手吃得香**

　　准备饭菜时，妈妈们不妨让孩子来帮厨，买菜、洗菜、择菜，自己动手做的饭菜孩子吃起来会格外有胃口，但需要注意的是不要让孩子使用刀具或接近火源，以免发生危险。

**5）“故事+游戏”让孩子爱上吃饭**

　　通过故事中的内容，让孩子跟着故事中主人公学习，然后让孩子爱上吃饭。

**6）养成良好的饮食习惯**

　　要注意培养孩子良好的生活习惯，吃饭的时候要专心，切忌边玩边吃或边看电视边吃饭。用餐时，全家人都要围坐在餐桌前，其乐融融，营造一种轻松愉快的用餐氛围，让孩子学会享受每一餐。

**7）了解孩子的饮食特征**

　　幼儿期的孩子饮食较无规律，昨天吃得多些，今天吃得少些，属正常现象，妈妈们不必过于担心；另外，孩子的口味也在不断地发生变化，今天拒绝的食物，没准两天后就会接受，所以妈妈们不要轻言放弃”，持之以恒改掉孩子挑食的毛病。