

追着喂饭 何时是头

可可妈的烦恼:

“可可,你看喜羊羊都吃饭了,你也吃一口吧。可可,你再不吃,喜羊羊就把你的饭也吃了……”只见可可妈,一手拿着勺子和碗,一手拿喜羊羊的玩偶,从餐桌奔向沙发,趁可可要拿玩偶的时机,盛了一勺饭喂到小家伙嘴里。但没一分钟,可可又快速跑到阳台,去骑他的木马了,可可妈又追了过去,借给小马喂草的样子,又喂了可可几口饭……如此这般地追了将近一个小时,可可才终于把碗里的饭都吃完了。

宝贝,难道只有追着喂饭你才肯吃吗?

听听专家怎么说

我们经常可以见到可可家这样的吃饭场景。父母由于心疼宝贝,担心宝贝自己吃饭吃不好,想让宝贝多吃点长得壮,就会追着宝贝后面喂给他吃。

其实,0-1岁的宝贝自己就知道饿和饱了,他们有自我调节能力。要宝贝养成按时吃饭、专心吃饭、不挑食等好的饮食习惯,父母真是要下一番功夫才行。

宝贝为什么追着喂才肯吃饭

在排除健康方面的原因导致宝贝食欲不佳外,以下几项内容可能是导致父母要追着喂饭的原因:

- 餐前餐后给宝宝吃过多零食
- 有的父母不是担心饿着

宝贝,就是怕宝贝的营养不够。所以,除了正餐之外,有些父母还要在餐前餐后不停地给宝宝提供水果、饼干、酸奶等零食。这样,就使宝贝的胃里总有消化不完的食物,到吃正餐的时候自然不想吃了。

任意安排就餐时间

父母总是对宝贝百依百顺,宝贝想玩多长时间就玩多长时间,过了吃饭的点也不让宝贝吃饭,等宝贝饿了,随时给宝宝提供食物。不论是下午还是睡前,只要宝贝想吃了就让他吃。这样不按规律吃饭,会导致宝贝在该吃饭的时候却只顾玩了,父母只好追着喂饭。

不让宝贝自己吃饭

有些父母认为,宝贝自己吃饭慢,饭很快就凉了,吃凉饭不利于身体健康,且宝贝自己吃饭,会把饭撒得到处都是,弄得很难收拾,真正吃下去的饭却很少。所以,给宝宝喂饭就成了父母最佳的选择。时间一长,弄得宝贝到了能自己吃饭的年龄,还要父母喂才肯吃。

宝贝运动量不够

缺乏运动的宝贝,通常会食欲不佳。运动能使宝贝的消化吸收能力增加,且大量的运动很快就会使宝贝有饥饿感。这样,每每到吃饭时间,宝贝就会主动要求吃饭了。

把“追着喂饭”变为“主动吃饭”

父母要了解这个年龄段宝贝的特点。2岁以下的宝贝,模仿能力强,对于父母的一举一动都想模仿,而且好奇心强,对于

色彩鲜艳、外型多变的食物感兴趣;对于食物的味道特别敏感,比较喜欢食物的原始味道;喜欢使用大人的餐具,对大人使用的餐具总想尝试;喜欢用手抓取食物,这是他们最便捷的餐具,使用起来相当顺利。

抓住时机

教宝贝自己吃饭

宝贝从10个月到1岁时,就能练习自己吃饭了。在保护好宝贝安全的前提下,可让宝宝先尝试用手抓取食物吃。再过一段时间,父母只要为宝贝提供安全的儿童餐具和可口的食物,给宝宝围好围嘴就行了。这样,在宝贝1岁半时,就能较为自如地拿着餐具独立吃饭了,再大一些,就能和父母一起进餐了。千万不要因嫌他把饭菜弄得到处都是,或嫌他自己吃得慢就喂他。对于宝贝的每一点进步,父母都要及时鼓励。

固定进餐的地点

吃饭时,父母可以把宝贝的餐椅搬到餐桌旁边,让宝贝与家人坐在一起用餐。这样家人在就餐时吃得津津有味,轻松的谈话内容,都会让宝宝积极去模仿。尽量不要给宝宝单独安排吃饭的地方,这样不利于宝贝养成好的进餐习惯。若餐桌附近有电视、电脑等,在就餐时要关掉,以免在吃饭时转移宝贝的注意力,使宝贝不能专心用餐。

安排规律的就餐时间

一日三餐都要有固定的时间,不要随意安排。如果到了吃饭时间,宝贝不愿意吃,就让他离开饭桌,千万不要追着喂,也不要给其它零食补充,一定要等他下餐饿了再吃。



PPA美国职业摄影师协会认证
国际著名摄影机构



宝宝姓名: 耿烁
宝宝年龄: 8岁
宝宝爱好: 钢琴、画画、拉丁舞
父母寄语: 愿宝贝开开心心每一天!

报名咨询热线: 67886998

2010“魅力小公主”全国风采大赛报名进行中

照片刊登启事

2010“魅力小公主”全国风采大赛火热进行中,只要你是4-12周岁女孩,敢于展示自己的才艺秀出自我,即可报名参加,让你上报展示自己的风采,让你有机会畅游迪士尼乐园。报名时间至6月6日,详情咨询济南金色童年各店。

澳际出国留学 国内留学行业旗舰服务品牌

20余年专注留学 30余全球服务机构
留学第一站: www.globeedu.com 1000余资深专家顾问 90000成功案例

求学新思路 高考志愿,全球名校同步填报!

澳际推出“高考+留学”双保险计划:
成功,留给家长! 放心,留给家长! 风险,请留给我们!

火红五月申请办理澳、美、英、加、欧亚等30余国留学业务尊享:
服务费巨额优惠;不成功退费承诺;读预科免费办留学;更有机会获赠世博会门票!

精品国际预科火热招生
——入读澳际预科,免费办留学!

- 澳洲本科国际预科 火热报名中!
- 官方督导,高中生快速入读29所澳洲名牌大学!
- 英国硕士国际预科 火热报名中!
- 免IELTS保录保签,直通布里斯托、曼彻斯特等名校!
- 加拿大本科国际预科 火热报名中!
- 入读达尔豪斯、曼尼托巴、西蒙等20所知名公立大学!
- 韩国重点大学预科 火热报名中!
- 直升建国、庆熙等名校,留学签证+工作许可保障!
- 荷兰公立大学预科 火热报名中!
- 海牙大学、鹿特丹商学院等13所大学精品预科课程!

世界名校“视频面试 免费申请”

- 05.18 美国西肯塔基大学面试!
- 05.20 美国芬兰迪亚大学面试咨询会!
- 05.17 澳洲科廷科技大学
- 05.17 澳洲昆士兰大学面试
- 05.18 澳洲麦考瑞大学悉尼校区& SIBT
- 05.19 澳洲新南威尔士州政府公立高中招生面试
- 05.20 英国名校利物浦大学招生面试说明会

VIP3.0“学生查询系统”
学校、签证申请;行前、境外服务一目了然。
全天候查询办理进程,尊享留学办理透明化!

济南分公司: 泉城路268号永安大厦701室 服务热线: 0531-81913301
同时专业办理: 新西兰、法、德、俄、意、瑞士、荷兰、波兰、芬兰、韩等三十多国留学,敬请咨询!

中国儿童情商教育领军品牌(全国连锁)
专业从事3-12岁儿童情商教育的权威机构

在欢乐中培养未来成功者

杰出的儿童 杰出的情商

>>> 龅牙兔儿童情商训练营火爆招生中

情绪E乐园(3-6岁)

关键词: 适应力/自信心/自我控制/伙伴交往
课程简介: 80%的性格、理想和生活方式在3-6岁阶段得以形成。该课程以适应力、挫折抵抗力和主动性为重点,针对幼儿园和即将来临的小学,增强自信、消除胆怯、学习同伴合作,形成良好的自我控制能力。

EQ高手训练营(7-12岁)

关键词: 自信心/挫折抵抗/专注力/情绪管理
课程简介: 针对小学生高速学习的时机,系统教授关键的情商观念和技巧,克服惰性,激发主动学习的热情,培养专注精神和意志力,控制情绪,加强自我管理,增强自信心,并学习人际合作技巧,建立双赢价值观。

关于龅牙兔

龅牙兔儿童情商乐园引进美国SEL十余年成功经验,专业从事3-12岁儿童情商教育的权威连锁机构。通过科学系统的训练课程,能有效提高儿童社会交往、情绪管理、自信心、独立性、专注力、意志力和领导力等方面的能力。遍布全国40余个训练中心,每年吸引数万儿童参加情商训练。

本期招生赠送:

- 价值2180元童子军
 - 家长EQ课堂
 - 周末精彩主题活动
 - 龅牙兔专有神秘礼物
- 如何分享上述赠送呢?请来电或来访咨询

美加快速投资移民

亨瑞

移民=子女免费就读北美名校

美国投资移民
——美国留学生的新出路!
● 投资50万美元全家半年获绿卡
● 无需经商管理经验

加拿大投资移民
● 80万元人民币全家移民
● 投资款将大涨,抓住最后机会

电话: 86916390 热线: 13605317156 网址: www.visa800.com
地址: 玉泉森信大酒店B座16层



朝山街园 朝山街43号3楼 83199099
洪家楼园 花园路海蔚商务大厦5楼 87990099
八一园 马鞍山路58号西区10号楼 82055599