

孩子不好好吃饭怎么办？



饮食是一个人非常重要的事，都说“民以食为天”，饮食直接决定一个人的身体是否健康，特别是对于孩子们来说，因为他们的身体正处于发育的关键阶段，所以饮食是特别重要的一点，家长们也都认识到了这一点，每天在做饭上都会花费很多心思，目的就是为了让孩子们喜欢饭菜的口味，并且摄入足够的营养来维持身体的发育。

不过，并不是所有孩子都能够理解父母的良苦用心，有些孩子因为口味不符合自己的嗜好或者其他的一些原因容易出现挑食或者厌食的心理，对于父母做的菜爱搭不理，要知道做好一顿饭并不容易，在得知孩子不喜欢吃的时候，家长第一反应肯定是生气，但是为了能让孩子们吃口饭，家长们只好耐心地哄着他们。面对孩子挑食的家长们，你们有什么更好的解决方法吗？

有一篇报道，讲的正是一个挑食的孩子，这是一名6岁的小男孩，他在学习方面非常有天赋，因此经常会受到老师或者邻居、亲友的夸奖，在别人看来，这是一个聪明的孩子，可是在他的家长眼里，每天照顾这个孩子简直就是一份煎熬。

一天中午，孩子的妈妈下厨做了一顿美味的饭菜，菜肴的种类也非常丰富，荤素搭配营养均衡。当妈妈的以为这会让孩子好好地吃一顿大餐，没想到儿子的表现让她非常生气。吃饭的时候，妈妈看见小男孩拿着筷子转过身，然后放下。乍一看，妈妈明白孩子挑食的毛病又犯了，可是自己做这顿饭并不容易，儿子的行为就像在蔑视自己的付出，妈妈非常生气，忍不住开口责骂孩子。

本以为这样一来就能让孩子乖乖吃饭，但孩子非但没有拿起筷子，反而还和妈妈争辩了起来，男孩说道：“你们大人总说我们孩子挑食，自己不挑食，你们有没有想过，你们做饭买的食材都是自己喜欢吃，还怎么挑食？如果你们每天都按照我的要求买食材、做饭，我也不挑食。”男孩这样清晰的逻辑直接让妈妈哑口无言。

网友们在了解事情经过之后，也非常有感触，纷纷发表了自己的看法：

●我觉得男孩说的很对啊！大人做饭的时候只会考虑哪些有营养，完全不考虑孩子们的要求，这样的做法虽然有利于孩子们的身体健康，但前提是孩子能吃下去。

●这个男孩逻辑能力很强，而且也非常有主见，在做饭这件事上，家长真的要多听听孩子的建议，自己的口味并不一定代表全家人的口味。

“众口难调”这个词语也正是由此而来，不同的人有不同的口味，即便是一家人，对于饭菜口味的喜好也会出现差异。现如今，人们的生活水平不断提高，对于饮食的要求也并不止吃饱，能够吃好是每个家长想要给予自己孩子的。

那么，面对孩子挑食的家长们，你们有什么更好的解决方法吗？

怎样改变孩子挑食、厌食的坏习惯？

①饭前断掉零食

现在很多家庭都会常备一些零食，这样全家人即便不在饭点

的时候饿了，也能吃点零食先扛一会儿。对于孩子们来说，他们并不能正确地区别正餐和零食的区别，所以说不管在什么时间，孩子只要饿了就会去吃零食把肚子填饱，这样一来在正式吃饭的时候就会没有食欲，出现挑食厌食的情况。所以，在吃饭之前，家长要让孩子远离零食。

②调整饭菜的口味

饭菜口味不合适是很多孩子不喜欢吃饭的一个根本原因，有些家长认为口味清淡的饭菜有利于身体健康，话虽这么说，但饭菜再有营养前提是孩子能吃下，所以家长应该根据孩子的饮食习惯，对饭菜的口味进行调整。

③必要的鼓励

其实孩子们的世界很简单，如果能够有别人鼓励他们，那么这件事孩子们就可以做得很好，吃饭这件事也是如此，家长也可以采取一些物质上的鼓励方式，这样时间一长，孩子就会慢慢地养成习惯，也就可以改变挑食的习惯好好吃饭了。

总之，关于孩子挑食厌食的问题，还有很多的解决办法，家长需要根据孩子的自身情况，制定合适的解决方法，这样才有利于孩子的健康成长。

文图来源：网络

父母总爱拿孩子

跟别人比较怎么破？

拿孩子跟人比较是人之常情，因为这总比自己上阵跟人竞争要舒服一点。父母想要摆脱这种比较，可以从找到自己、爱上自己开始。有了娃更爱比较了，想摆脱，学会先爱上自己。

问题：有孩子后，感觉自己压力很大，总是活在比来比去中。和同事一起怀孕，孩子长到1岁，妈妈们一起聊娃，走路、体重、身高、开口说话早晚……总会暗暗比较。娃开始上学了，会背多少唐诗，会认多少字，会说多少英文单词，见人是否外向活泼，是否能说会道，身体是否健康，动手能力厉不厉害，专注力强不强，思维逻辑行不行、有没有出众的创造力、领导力……好累。想摆脱这种比较，好像很难。

回答：我们从小习惯了被比较，在比较中决定你是好还是坏，是成功还是失败，是被爱还是不值得爱。

孩子出生以后，被比较的痛苦，变得离我们很近，又离我们很远。离得近，说的是孩子成为我们自恋的一部分，我们把期望转嫁到了他的身上；要在比较中获胜；离得远，说的是如果期望落空，我们会生孩子的气，把气撒在他的身上，把失败的痛苦腾挪到他的身上，只留下恨铁不成钢的怨懣。

要是能深切地去体会孩子身上的那份疼痛，我们就会生出无限智慧去摆脱这种恼人的比较。在铺天盖地的比较中，你有没有觉得在某一刻自己是不存在的，或者生出一股怒气希望干掉那个“别人家的孩子”？站在胜利的光环中，你有没有过一瞬间，担心那些爱和关注有一天会离自己而去？站在失败的阴影下，你是否体会过人性中的残忍和凉薄？

热衷比较，对于一个人的成功，当然是有用处的。不努力超过别人，不得第一名，你可能就会失去爱、关注、机会、资源，甚至担心自己是否还有资格活下去。这份不安全感可以持续地推动你往前走，当然，也会有一天让你感到厌烦，甚至精疲力竭。

习惯了比较，我们就会丧失做自己的能力。我的感觉不重要，我的思考不被鼓励，我的存在依靠外在的评价。慢慢地，我们就成了一个巨大的比较框架下的机器，沿着比较的轨迹，不由自主地运行下去。

摆脱“比较”的一个办法就是，允许自己从微小的事情开始做自己。做一件自己随心所欲的事情，沉浸其中，既可以因为喜欢、享受而坚持不懈地探索，也可以洒脱地随时想放弃就放弃，享受这跟其他人怎么评价完全无关的快乐。这份美好的体验，会帮助你一点一滴地确定自己的想法，触摸内在的情感，你会发现，哇，在很多事情上，我有自己的感觉、我有自己的看法，我有自己独立的评判标准。

一旦你爱上了自己，“比较”就成了纸老虎。来源：澎湃新闻