

水果不切块不吃 玉米甘蔗不要啃 你家有同款娃吗?

“孩子不喜欢吃一切她觉得麻烦的食物,比如,需要费力啃咬的玉米、甘蔗,需要剥皮的葡萄、剥壳的桂圆等,很多食物特别是水果,需要切成小块,她才肯吃。”一个小学生的家长告诉记者。

“我看到过更夸张的,学生们在食堂吃饭时,一个学生的餐盘内会收到两三份盐水虾,堆得高高的。问其原因,原来边上几个同学嫌麻烦不愿动手剥虾,都给了愿意吃的这名同学。”有位小学六年级班主任说。

这样的情况普遍吗?记者近日走访发现,如何正确引导孩子们不偏食、不挑食,已经成为家长和老师共同思考的问题。

□现代金报 | 甬派 记者 钟婷婷 樊莹



老师从垃圾桶里翻出来的苹果。

A 是学霸,也是“饭渣”

吃鱼,不会挑鱼刺;吃虾,不想剥虾壳。长辈认真准备了一顿营养丰富的饭菜,孩子却拒绝多吃一口……养育之路上,吃饭是许多家长绕不过的“劫”。

陈女士的女儿芊芊今年11岁,性格开朗、成绩优异,在学校担任大队长,是家人眼中的骄傲。在陈女士眼里,女儿什么都好,唯独挑食这点不好。“比如不吃海鲜,就算虾已经剥好了,也只肯吃两个。说来奇怪,我周围很多朋友的小孩以吃肉为主,对海鲜不太感兴趣。归根结底,就是怕麻烦!”陈女士无奈地说。

此外,芊芊也不喜欢吃一切她觉得麻烦的食物,比如需要费力啃咬的玉米、甘蔗,需要剥皮的葡萄、剥壳的桂圆等,很多食物需要切成小块,她才肯吃。如今,女儿的牙齿长得参差不齐,陈女士认为,这跟孩子挑食有较大关系。

在芊芊还是幼儿的时候,家中的“餐桌纷争”时有发生,让她焦头烂额。那时候,她与父母同住,在孩子喜欢用手探索食物的阶段,老人总会担心卫生问题而阻止,无形中扼杀了孩子对食物的好奇心。随着孩子逐渐长大,老人又忧虑孩子自主进食可能吃不饱,于是坚持喂食,甚至让孩子养成了边吃边玩的习惯。这份过度的保护,让女儿最终成了“饭渣”,这也成了陈女士育儿路上的一大遗憾。

鉴于第一胎的经验不足,在养育第二胎时,陈女士有意识地培养孩子良好的饮食习惯。她说:“相比之下,小儿子对食物表现出了极大的热情。两岁时就已经会自主吃饭,且不挑食。记得芊芊小时候吃甘蔗、苹果,都是要切成小片才肯吃的,而现在弟弟已经能直接拿着啃了。”

B 年级越高的孩子 挑食倾向越明显

像芊芊这样的情况并不是个例。“年级越高的孩子,自主意识更强,可能偏食、挑食现象更明显。”顾老师是余姚一所小学的六年级班主任。从一年级起,她就开始记录班里同学每天午饭“光盘”情况,结果发现一个现象:孩子在低年级时,普遍比较听话,“光盘行动”做得比较好,但随着年级的升高,有些孩子就不能“光盘”了。哪怕学校一再倡导“光盘行动,拒绝浪费”,班上的孩子吃完饭后,还是会有剩菜的情况。

“粗略统计,现在每天饭和菜都能光盘的孩子约占全班的四分之一。”顾老师在陪餐的时候还发现,假如某一天学校食堂有盐水虾等海鲜,有的同学餐盘内可能会装着三四份盐水虾,堆得高高的。问原因,原来是一些同学嫌麻烦不愿手剥,就把食物分给了愿意吃的同学。蔬菜多的那一天也会出现同样的情况,根茎长的,难咀嚼的,很多孩子不愿意碰。甚至,萝卜烧肉等煮炖的食物也要挑一挑,只因为里面有稍微肥一些的肉片。

为此,学校食堂结合实际情况不断调整菜品。比如,午餐配的水果是苹果,有些同学啃了几口,嫌太费劲,就不吃了,存在浪费现象,于是,学校就会换成香蕉、小番茄、橘子等方便吃的。

针对餐后水果容易浪费的情况,学校也想了很多办法。比如,餐后水果调整到下午大课间结束的时候分发,这时孩子们有一些饥饿感,少有浪费现象。“但说到底,饮食行为、习惯和家庭环境有很大关系,难以完全避免。”顾老师说。

鄞州区某公办学校班主任戴老师告诉记者,学校每次午餐水果配苹果时,垃圾桶里会有许多只啃了几口的苹果。戴老师说:“的确有点浪费,我之前问过孩子们原因,除了嫌麻烦,还有一个原因是,有些小朋友家里很少会啃整个苹果,因此在学校啃苹果会占用比较长的午休时间,这时候正是他们可以好好玩耍的时候,孩子们自然不愿意把时间浪费在啃苹果上了。”

专家说

定制“接地气” “个性化”饮食计划

谈到这个话题,宁波幼儿师范高等专科学校(宁波教育学院)副教授张蕾很有感触。

“每到秋冬换季时节,一些孩子就会引发鼻炎、肺炎、口腔溃疡等问题。究其原因,从中医角度来讲,不乏积食、内热等引发的消化或者上火问题。再往深里探究,饮食结构失调、营养不全面带来的不良影响就会浮出水面。面对孩子的挑食、偏食,除了求助医生,家长还能做些什么?”身兼老师、母亲双重身份的张蕾从家庭饮食的角度,给出了自己的想法和建议。

首先,多了解自己的孩子,根据个体情况给出家庭饮食安排。近年来,精细化生活和科学育儿的理念深深影响着年轻的父母。一些细心的父母照着书本养育孩子,这个做法固然有可取之处,但家长也要根据居住区域气候、环境等诸多因素以及自家孩子的个体情况,制定更为“接地气”“个性化”的饮食计划。如宁波人的餐桌上多海鲜,鱼、虾、蟹本就是高蛋白食物,那么就可适当减少肉类、牛奶等不易消化的食物摄入。

其次,不当众过多批评孩子挑食、偏食的问题,避免出现更强烈的心理抵触。家长可以常带孩子去菜场和超市,让孩子参与家庭的日常生活,讨论食物选购和烹饪,不经意地给孩子渗透饮食健康和营养全面的观念。孩子的有些习惯可能来源于家庭的影响,家长应尽力做好表率,调整好自己的饮食结构。

宁波大学家庭教育研究中心、宁波市家庭教育研究指导中心专家库专家范树怀给家长“支招”,不要因为孩子喜好吃什么就反复做这种饭菜,最终会导致孩子因吃腻而厌食。家长可以变换食材和烹调方法,给孩子以色香味的刺激,并且有节制地吃零食。

医生说

咀嚼功能异常 易导致牙颌面问题

“临床上,我们经常接诊到一些患儿,到换牙的年纪,牙齿无法自行脱落,长出‘双排牙’,这都是由于咀嚼功能不良而导致的乳牙滞留、牙列不齐的问题。”宁波市第一医院口腔科医生李偲说。

“儿童在咀嚼食物时,需要通过牙齿、咀嚼肌、颌骨和颞下颌关节等共同完成,而这些器官之间的生长发育也是相辅相成的。”李偲表示,随着生活水平的提高,现在的儿童喂养越来越精细化,有些儿童在幼年时丧失了对食物探索和咀嚼的能力,这会导致肌肉骨骼器官的进一步退化,导致牙齿长得参差不齐。

其实,咀嚼功能不良除了牙齿长不齐,还会有其他影响。儿童的牙列根据牙齿的萌出状态主要分为乳牙列期、混合牙列期和恒牙列期。而乳牙列期(6个月—6岁)也是儿童大脑生长发育的快速期,到6岁时,脑颅生长已经达到成人的90%。在这个关键时期,咀嚼功能的刺激可以促进颌骨和牙弓的发育,也可以刺激神经系统的活跃。

为了改善咀嚼功能,家长可以从孩子的饮食习惯入手。首先,鼓励孩子多吃富含纤维的食物,如蔬菜、水果和粗粮,这些食物需要更多的咀嚼,有助于锻炼孩子的咀嚼肌和牙齿。其次,减少孩子对软食和精制食品的依赖,如糖果、薯片等,这些食物容易让孩子形成不良的咀嚼习惯。此外,家长还可以定期带孩子进行口腔检查,及时发现并处理口腔问题。