**《Yojo父母居家小课堂》**

**——孩子在家不好好吃饭，家长您该怎么破？**

亲爱的Yojo幼儿园的家长们：你们好！现在是《Yojo父母居家小课堂》的时间，今天给大家分享的内容是:“孩子在家不好好吃饭，家长您该怎么破？”

在今天分享内容之前，我们先来看一段小视频，看一下视频中的场景，在您的家里有没有出现过！（播放视频）

看完视频可能好多家长会说：“园长，您视频里的熊孩子，不就是我家的孩子么！我家宝贝比视频里孩子表现的还严重？他的小嘴可真行，自己不爱吃的东西，我就是给它切成沫，他也能熟练地捡出来！”

那么这时候我就想问一下大家了，遇到这些情况，您是怎么处理的呢？是狠心地说：不吃拉到，饿着吧！还是嘴上放着狠话，但是行为上却做着和语言不相符的事情，比如：各种哄着喂、追着喂，实在喂不进去了，还会给孩子备点零食、小点心让他吃，不然一会儿饿了呢？我想后者的家长应该居多吧？

那么孩子为什么会出现不好好吃饭的情况呢？其实原因有很多，抛开孩子自身身体的不舒服，剩下来绝大部分的原因是因为家长言行不统一，让聪明的孩子钻了空子，所以今天我们就“孩子在家不好好吃饭，家长您该怎么破？”这个话题，来讲一讲作为家长到底该如何处理。

首先作为家长您一定要知道，解决孩子“不好好吃饭”这个问题宜早不宜晚，我们家长在吃饭这件事上注意两个重要的事项即可:那就是吃饭本身和饭桌上的交流。具体的方法如下：

1.保持就餐环境的单纯

吃饭的时候，餐桌上有食物和餐具就足够了，其它的任何物品不要出现在餐桌上，尤其是手机和平板电脑这些既让大人分心、又让孩子不好好吃饭的东西。因为这些东西不仅吸引孩子，也吸引大人，很容易让大人做出错误的示范，让孩子有了“本来就该这样”的错误认知。我们需要做的是：让孩子知道吃饭是一个专心就餐和分享交流的过程。

2.尊重孩子的成长规律和个体需求

这种尊重包括:允许孩子有不爱吃的东西，允许孩子在一定程度上参与食谱的制定。我曾经看过这样的一个小笑话，是两个小朋友的对话，一个小朋友对另一个小朋友说：好烦呀，妈妈总是逼我吃我不喜欢吃的东西，还说它们很有营养，可是我是真的不喜欢吃呀！我就纳了闷了，为什么大人就不挑食呀？另一个小朋友很不屑地对这个小朋友说：你什么时候见过大人买自己不喜欢吃的东西了呀？这虽然是个笑话，但却体现了大人对于家庭伙食的专制性。

其实孩子和我们一样，也会对不同的食物有自己的喜好和厌恶，这是正常的情况。而家长需要自己先分清楚挑食、偏食和厌食的区别。现在的食物可选范围很大，有一两样不喜欢吃的东西，也未必就会造成营养不良这类影响。当然，如果孩子出现了只吃肉一口菜都不吃的极端行为，那肯定是需要家长介入的。否则我们就应该对于他们的不喜欢表示理解和认同，只有您与孩子共情了，孩子才能感受到被尊重了，才会对吃饭这件事不抗拒。

在吃饭中建立孩子的自豪感

您有没有因为孩子不吃饭，所以就想能让孩子一碗饭吃饱，就坚决不做两碗的打算？如果有，那就错了。饭盛的过多，会让孩子出现吃不完的现象，孩子吃不完，家长又会责怪孩子剩饭，久而久之就会打消孩子积极就餐的兴趣，所以家长一定要记得，给孩子盛饭的时候要少盛多次，这样就会让孩子觉得自己非常棒，一次可以吃下那么多碗饭，建立孩子的自豪感。孩子们在幼儿园吃饭，老师就是这样引导孩子少盛多次，孩子们吃的可欢实了。

4.提高孩子的参与度

这里所说的参与度是指：让孩子参与到挑选食材和制作饭菜的过程，那么说到这，很多家长就会说：我也让孩子参与其中了呀！但我觉得您的让孩子参与和我所说的让孩子参与，在内容上可能有所不同。各位家长，其实只要你敢放手让孩子参与，您会发现您的宝贝不仅能帮您做摆摆碗筷，洗洗菜的事情，他其实能做的事情还有很多。比如：炒菜的时候，您可以让孩子在不太危险的环节参与一下；做面食的时候，给孩子一块面，让他也做一个自己想象中的面食等等，您会发现因为饭菜的制作过程有了孩子的参与，也让孩子对这顿饭菜的喜爱程度提高了好几个档次。

5.让自然惩罚代替说教、逼迫和“哄”

“饿坏了怎么办!”是很多老人满地追着孩子喂饭时，很爱说的一句话。可在今天，孩子“饿坏了”的情况是极少发生的。那些为孩子不好好吃饭而深感焦虑的家长，您每一次的妥协，只会让孩子一次又一次地体验不到“不好好吃饭”的真正后果。久而久之孩子就会有了自己根本就不会有“饿肚子”和“吃不好”的风险，甚至认为自己不吃饭，父母比他更着急！

其实孩子饿一顿没什么太大的关系，而一定的饥饿感还能刺激孩子的胃功能让孩子产生吃饭的欲望，孩子反而会主动的要求吃饭。那么这时候我们因势利导，告诉孩子该吃饭的时候一定要吃饭，从而让孩子养成良好的进餐习惯，所以如果您的孩子说什么也不肯吃饭，你一定要狠下心来，收走被孩子拒绝的饭菜，把家中的零食也收起来，让孩子在事件中去成长。

以上就是关于纠正孩子不好好吃饭的几个小方法，其实引导孩子“好好吃饭”，家长一定要保持积极平和的心态。我们的目的不是哄着孩子把足够的营养物质放到嘴里，而是要去引导他成为一个独立的“进食者”，学会自主吃饭，帮助孩子养成健康饮食的好习惯。

今天分享的内容到这里就结束了，咱们下期再见！