

QQ3群:100029141  
飞信群:9633446  
邮箱:kbddzk@163.com



A21



# 乖乖，妈妈喊你好好吃饭

“吃饭的时间到了！”每当这时，豆豆和豆豆一家为吃饭而掀起的“攻防战”开始了。豆妈想方设法，只为了豆豆多吃一口饭。豆豆爷爷、奶奶围着乖孙子到处转，乘机就给豆豆塞一口饭。豆爸威逼、利诱全都用过了。就这样全家“伺候”着，三岁的豆豆体重不足14公斤，真是愁死人了。无可奈何的豆妈求助了点点周刊，记者给她联系了江苏省中医院儿科副主任医师张永春。张永春表示，像豆豆这样的孩子有很多，长久的偏食会影响孩子吸收各种营养，造成某种营养物质的缺乏，引起儿童生长发育障碍。所以，作为家长要诱导小儿接受各种食物，并从根本上纠正小儿偏食。

## “强迫喂养”致孩子厌食

张永春主任告诉记者，“对付”这些不吃东西的宝宝，找出引发厌食的主要原因是关键：首先要看喂养方式是否得当，强迫进食和进食时被训斥都会导致厌食；其次，宝宝由于注意力分散也会产生厌食，如边吃饭边看电视等；第三要观察宝宝的肠胃是否不适，零食吃得太多容易对宝宝的肠胃造成负担，宝宝也会不想吃饭。此外，由于宝宝的吞咽功能不如大人完善，一些长茎的菜叶容易梗在喉咙中造成不适或呕吐，使得宝宝反射性地拒绝此类菜，给人挑食不爱吃蔬菜的假象。

## 烹饪多花心思

每个孩子都有好奇心，张永春说，家长在做饭时尽量要变着花样，烹调时要做到色、香、味俱全，引起孩子对食物的兴趣。也可在孩子喜吃的食物中夹杂那些孩子并不怎么爱吃的食物。比如不爱吃蔬菜的孩子，父母可将菜剁碎后放在粥或饭内给孩子吃。家长在进餐时应有意地培养孩子和教育孩子荤素菜要均衡摄入，

餐桌上的东西都要吃的意识。此外，优美的环境可增进孩子的食欲，如橙黄色的饮食环境有助于改掉孩子的挑食习惯。

## 顽固性厌食要去医院治疗

张永春告诉记者，值得注意的是，对于一些罹患贫血、肝炎、锌缺乏等慢性疾病的患儿而言，他们也时常会有偏食习惯，此时家长应带这类孩子到医院诊治，从源头上治好孩子偏食习惯。而对于一些顽固性厌食的孩子，可能是先天性脾胃功能不足造成的。可以选择一些针灸、推拿等中医的方法健脾，促进肠胃吸收。

通讯员 冯瑶 快报记者 安莹

### 做法：

- 1.土豆煮熟去皮、切片；椰菜、番茄、红萝卜切片；
- 2.排骨焯水后煲汤，约3小时；
- 3.用沸水煮熟红萝卜、椰菜、番茄、土豆片；
- 4.排骨汤内调入番茄沙司、盐、味精等调料，调好后放入熟的番茄片等蔬菜配料，便成酸甜可口的番茄排骨汤。

## 萝卜虾汤

萝卜有调理脾胃之功效，而虾富含蛋白质，适合孩子们的口味。

材料：青萝卜一个、河虾数只、粉丝少许、葱花、盐、鸡精

### 做法：

- 1.萝卜切成丝；
- 2.锅里上油，油热后加入葱花煸炒出香味后，加入萝卜丝翻炒，然后加适量水；
- 3.水开后加入河虾、粉丝，粉丝快熟时，加入适量盐、鸡精调味出锅即可。

## 点点妹妹推荐

### 番茄排骨汤

酸酸甜甜的番茄可以帮助小朋友开胃。排骨与蔬菜的搭配，也能均衡小朋友的膳食结构。

材料：排骨500克、番茄100克、土豆100克、红萝卜50克、椰菜50克、姜片10克、葱少许、番茄沙司50克、盐、味精适量、水适量



## 童食与健康

地址 // 点点周刊 / 点点话题

## 注意了，你家宝贝咳嗽了

天气的变化容易造成孩子感冒、咳嗽，除了对症下药外，咳嗽期间还应该注意一些饮食禁忌，这样才能让孩子好得更快一些。具体来说应该注意以下六忌：

### 一忌：寒凉食物

中医认为身体一旦受了寒，就会伤及人体的肺脏，而咳嗽大多是因肺部疾患引起的。此时如果再吃冷饮，就容易造成肺气闭塞，症状加重，日久不愈。儿童咳嗽多会伴有痰，痰的多少又跟脾有关。脾是后天之本，主管人体的饮食消化与吸收。如过多进食寒凉食物，就会伤及脾胃，造成脾的功能下降，聚湿生痰。

### 二忌：肥甘厚味食物

中医认为咳嗽多为肺热引起，儿童尤其如此。日常饮食中多吃肥甘厚味的食物会产生内热，加重咳嗽，且痰多粘稠，不易咳出，所以在咳嗽期间应吃一些清淡食物。此外，油炸食物也不宜多吃，因为油炸食品会加重胃肠负担。

### 三忌：鱼腥虾蟹

患儿在进食鱼腥类食品后咳嗽会加重，这与腥味刺激呼吸道和对鱼虾食品的蛋白过敏有关。尤其是对某些鱼、蛋过敏的孩子更应注意避免这类食物。

### 四忌：甜酸食物

酸食会敛痰，使痰不易咳出，导致咳嗽难愈。多吃甜食会使炎症难以痊愈。

### 五忌：食用橘子

许多人认为橘子是止咳化痰的，于是让孩子多吃橘子。实际上，橘皮确有止咳化痰的功效，但橘肉反而生热生痰，而一般的孩子不可能不吃橘肉只吃橘皮。

### 六忌：食用补品

不少家长会给体质虚弱的孩子服用补品，但孩子咳嗽未愈时不应服用补品，以免使咳嗽难愈。因此，儿童在咳嗽期间饮食要清淡，长期咳嗽不愈的患儿，可用梨加冰糖煮水饮用，它的效果是润肺止咳。也可用鲜百合煮粥，这对咳嗽日久、肺气已虚的儿童效果甚好。对于脾虚痰多的患儿，平时可多食山药，或煮莲子粥、薏米粥及大枣粥等。

何珊

孩子添加辅食是有一定要求的，并不是只要孩子愿意吃就可以。以下罗列了几个宝宝辅食添加的真实案例，来看看他们都犯了什么错！

## 辅食添啥呢？问题很纠结

### 误区一：只吃主食不吃菜

跳跳6个月多了，可以开始给她添加辅食了。最初我是各种类型的辅食都给她添加，像烂面条、蛋黄泥、水果汁什么的，可后来婆婆只给跳跳吃米糊、面条一类的主食，说是能抵饱。我觉得这样不好，但是也不知道该怎么反驳她！

点点妹妹：给宝宝添加辅食要注意均衡哦！烂面条、各种粥类属于主食。如果宝宝是母乳喂养的话，这一类主食可以吃得少一点，更多的应该给宝宝尝试其他辅食，比如各种鱼肉、蔬菜、水果泥。这样膳食均衡，才有利于宝宝的健康发育。

### 误区二：用汤泡饭

我家宝宝吃饭有个坏习惯，只要他一着急，给他喂的饭经常不嚼就吞下去了。宝宝便便里经常也有没有完全消化的食物残渣。我妈觉得宝宝肯定是没有消化，就用汤来泡饭给他吃！大人都不建议吃汤泡饭了，何况是孩子呢！

点点妹妹：汤泡饭，大人和孩子都不建议吃哦！虽然很多人都觉得，精华都融入汤中的，所以汤泡饭挺有营养的。可长期用汤泡饭会加大胃的负担，容易得胃病哦！而且对于大一点的孩子来说，多多咀嚼是件好事儿，有利于肠胃功能的发育，牙齿的发育和排列，还能训练舌头和嘴唇等器官的灵活度，所以家长可别剥夺了孩子咀嚼的权利哦！

我也不知道从什么时候开始，贝贝变得不太爱吃蔬菜了，最多偶尔吃吃青菜，其他的蔬菜一概不碰，就算我硬塞给她，她都会立即吐给我看。然后等到她想要大便的时候，就皱起了眉头、涨红了脸。贝贝也不是小孩子了，我也无数次和她说了吃蔬菜的好处，可她硬是不听。我只能多给她吃一些水果，还有山芋之类的东西。不过治标不治本！我记得贝贝小时候，还是挺喜欢喝蔬菜汁的呀！

### 误区三：用水果代替蔬菜

点点妹妹：有的父母发现宝宝不爱吃蔬菜，大便干燥，于是就用水果代替蔬菜，以为这样可以缓解宝宝的便秘，但是效果并不理想。这种做法也是错误的，水果是不能代替蔬菜的。蔬菜中，特别是绿叶状蔬菜中含有丰富的纤维，可以保证大便的通畅，保证矿物质、维生素的摄入。所以像贝贝这种情况，建议家长应该狠下心来，在每天的饮食中加大蔬菜的量，今天多吃一口，明天再多吃一口，逐渐调整饮食结构。通过改变蔬菜的烹饪方法和鼓励引导，增加孩子吃蔬菜的兴趣。



## 鲜虾芦笋手卷

材料：寿司饭200g、海苔片1张、芦笋4根、鲜虾2只、蛋丝少许

### 做法：

- 1.将海苔片对折裁成两张，备用。注意保持海苔片的干爽；

## 煮妇绝活

地址 // 点点周刊 / 点妈食谱

- 2.鲜虾去头去壳，留尾，挑去虾线；将鲜虾和芦笋放入滚水中氽烫成熟，捞出泡入冷水中浸凉，取出沥干水分，待用；
- 3.取半张海苔片在一边放上寿司饭（100g），再放入一只芦笋和一只大虾，点缀适量鸡蛋丝，卷成手卷状，按照其方法将剩余的一半原料也做成手卷，码入盘中即可。

推荐理由：海苔中含有丰富的矿物质，可以帮助人体维持机体的酸碱平衡，有利于儿童的生长发育；虾子可以补钙；芦笋质地细腻，纤维柔软、风味鲜美，能增进食欲帮助消化。几种材料混合，口感微酸，能够刺激孩子的食欲。

本版主持：点点妹妹

热爱美食，更知道宝宝该吃什么，一起努力让宝宝吃出好身体、好心情。

QQ:1276070186  
邮箱:kbddzk@163.com



## 育儿经验坛

地址 // 点点周刊 / 点点话题

## 婆婆这样喂孩子，真郁闷！



平时我不在家，也不知道宝宝怎么吃的。今天休息在家，以为可以多喂几次奶，结果竟然比上班喂得还少。真是郁闷！母乳已经越来越少了，只求下班时宝宝好好吃奶！我知道婆婆也是为宝宝好，只是宝宝有时太不乖了，偏偏什么都吃，就是不吃母乳，唉！我跟婆婆说，给宝宝少吃点，现在还是以吃奶为主。她却认为宝宝一直要吃，就给吃的。宝宝她谁知道啊！

——乔乔妈

### 7:30

我给宝宝喂了母乳。

### 9:30

婆婆开始喂每天必吃的蛋黄了。据说从昨天开始她给宝宝吃一整个蛋黄了。这个我也没意见，但是让我难以忍受的是，她竟然在蛋黄里还加了米粉，理由是和稀了。我说，搞蛋黄的时候少放点水，怎么可能稀呢，蛋黄还是蛮厚的那种。

### 10:00左右

婆婆又拿了苹果开始喂。我说不要喂了，一会儿我给宝宝喂母乳。她说，“吃一点点啊，吃完就睡觉了。”我真晕！

### 11:15左右

11点，我看宝宝在睡觉，就下楼玩手机了。没想到才走了十几分钟，回家时发现她又喂宝宝吃葡萄水了。汗~这还让不让宝宝吃奶啊！

### 12:00

宝宝磨蹭了好久才吃了一点母乳，哄到1点40分，宝宝还是不吃。我的奶胀得厉害，准备用吸奶器吸一点出来。婆婆却说，“再坚持坚持，一会宝宝就要吃了，胀了那么久，奶水应该很浓的。”可这哪是能坚持的啊！自从上班后，奶水已经少了很多了，再胀就没了。

### 14:30

宝宝有点想睡的样子，婆婆说抱过来吃奶。尽管这个时候我已经挤掉了60毫升，但宝宝还是没有把剩下的全部吃完，就睡过去了。

### 15:00

隔壁装修，宝宝被吵醒了。婆婆又开始喂她吃苹果！据说平时下午，宝宝要吃苹果、香蕉、奶粉……

### 20:00

婆婆弄了好大一碗米粉给宝宝吃。

### 21:00

宝宝破天荒地只吃了一侧母乳就睡着了，宝宝肯定很饱才不想吃母乳的。

[网友跟帖]

xixhappy:母乳充足的话，还是多吃点母乳吧，辅食可以在两次喂奶中间吃，并不是吃得越多越好，和婆婆好好谈谈吧。

Alisonhuang:跟婆婆多沟通一下！我婆婆之前也是常给宝宝吃，吃得肚子都鼓鼓的，都超重了。后来跟婆婆说了，现在就控制点给她吃了！

### 点妹建议

奶奶是为了孩子好，但是小孩子不能这么吃吧！小宝宝最好还是要以母乳为主，吃辅食也要有量。除了三顿母乳之外，每天上午10点和下午4点左右吃点辅食就好了，不然小孩子又不大活动，很容易积食的，宝宝也会觉得不舒服。和你婆婆好好谈谈吧，让她知道孩子不是吃得越多越好，要有量啊！

登录 www.dsqq.cn 进入点点周刊论坛，说说你家的育儿烦心事吧！