

## 乖乖吃飯的孩子



### 育兒達人：

以前沒有孩子時，看見姐姐妹妹追著她們的寶貝吃飯，我會嗤之以鼻。但現在才明白要孩子安靜坐下來吃完一頓飯，是多麼不容易！我的孩子兩歲半，吃飯時總是不專心，有時吃兩口飯就要下地玩，有時要邊吃邊玩玩具，可是這樣一來，她只顧着玩，口裏的食物久久也不吞下去，拿開她的玩具，她就會哭鬧，每頓飯往往花上一個多小時。怎樣才可以令孩子專心吃飯呢？

王日東爸爸上

### 王日東爸爸：

我們先弄清楚孩子不專心吃飯的原因，例如是不是習慣邊吃飯邊做其他事情？是不是父母也邊吃飯邊看電視？是不是孩子不喜歡吃一些食物？

吃飯前跟孩子定下一些規矩，不必多，但要堅持執行，以下是一些建議：

要有固定的進餐時間，每天只提供四到五餐（早午晚三餐及一至兩次有營養的點心），除此以外，其他時間不許吃零食。

要讓孩子知道吃飯時，只可以在餐桌上進行，要是離開了餐桌，就要到下一餐才可以吃。這樣堅持實行的話，孩子在餐前大多會感到肚餓，自然會多吃一點。用餐時間也不宜太長，四十分鐘左右比較理想。

如果孩子不喜歡吃一些食物，或者吃膩了，爸媽不妨用一些小點子，使吃飯變得有趣。一個朋友的孩子不太喜歡吃白飯，但喜歡炒肉片，於是朋友就用肉片

和飯做「肉片壽司」，孩子果然多吃了飯。

吃飯的氣氛也很重要啊，可以請孩子幫忙擺放碗筷、進餐時保持愉快的氣氛、關掉電視等，讓孩子覺得吃飯是開心的事情。

育兒達人