

## 30 个花招 让宝宝吃饭香

1、即使你的孩子对所有的绿色蔬菜都不屑一顾，你也不要过于担心。实际上，蕴含在菠菜、西红柿中的主要营养物质维生素 A 和 C，也同样蕴藏在马铃薯、芒果和甜瓜中。而大多数孩子对这些食品和水果是喜爱有加，大嚼特嚼的。

2、将家里常吃的白米饭换成由黑米、白米和小米组成的“混合饭”。黑米富含大于白米三倍的粗纤维，仅 1/4 茶杯的黑米就包含约 1 克重的纤维。计算你的宝宝每日纤维需求量，即在她的年龄上加 5。例如，一个 2 岁的孩子，她的纤维需求量为 7 克。另外，由于主食的色彩丰富，更能吸引孩子的注意力，刺激食欲。

3、大多数孩子不会拒绝添加了调味品的更“有滋有味”的蔬菜，所以你可以在凉拌菜芯中加一些番茄酱补充孩子所需的额外营养。但是番茄酱少放，^\_^

4、让孩子饮用口味多样的奶制品。很多家长都认为，添加了巧克力、草莓或者香草味道的牛奶只是饮料，而不是“正宗”的牛奶。然而，调查人员新近发现，饮用非原味牛奶的孩子能比同龄人摄取到更多的钙质——在青少年骨骼发育的过程中，身体每日需要 1300 毫克的钙质。这些口味多样的牛奶并没有增加糖分摄入，其原因在于，喝过这些奶制品的孩子减少了饮用高糖分软饮料和碳酸饮料的次数。（这一点我个人不赞同，因为我每天都给孩子喝 2 袋牛奶，早上一袋纯牛奶，晚上睡前一袋纯牛奶，白天饭后两个小时左右喝一袋酸奶，我很少给孩子喝果味牛奶，因为孩子口味重了，会不喜欢喝纯牛奶的，所以大家使用这一条时，请慎重）

5、蔬菜汤在你的家中是不是不受欢迎？那么，尝试着去做一款美味健康、冰爽可口的水果汤吧。选择 3 种不同颜色的水果（颜色越多，营养越丰富），将水果切成小块后煮烂过滤，做成汤给孩子喝。水果和蔬菜中包含着许多相同的营养物，比如维生素 A 和 C，而水果汤的香甜更能吸引孩子。

6、鼓励孩子多喝番茄汤，因为它内含丰富的 B 胡萝卜素，作为一种抗氧化剂，它还可以帮助孩子抵抗重大疾病。你可在番茄汤中放一些卡通形状的通心面，换个花样吸引孩子的兴趣。（但是现在买西红柿时，请注意不要买催熟的西红柿，那样的西红柿对孩子的危害很大，所以家长买的时候请注意挑选）

7、很多孩子都不喜欢那些闻着有“怪味”、表面有粗糙纹路，或者看上去颜色深绿的蔬菜。有个巧妙的迂回方法：偷偷地将蔬菜藏在孩子的比萨饼或汉堡包中，即将洋葱和菠菜切成适合孩子咀嚼的小块，在加番茄酱和乳酪之前先将它们撒在饼上。孩子们不会尝出有何不同，更不会拒绝和抱怨它。

8、假如你的孩子一连几天都缠着你要冰激淋吃，你可先给他做一份西瓜、香蕉果盘：用一个大的冰激淋匙盛上 2~3 块稍大块西瓜，这已包含孩子一天所需的维生素 B6。再在四周加上些香蕉切片，在顶部浇上香草口味的酸奶——怎么样，颇能以假乱真吧？

9、如果你担心孩子在早晨的匆忙中拿走高脂肪、高热量的烤面包或蛋糕，你可为他们准备好夹果酱的全麦面包。与前者相比，后者含有 2 倍的粗纤维及不足 1/4 量的脂肪。

10、要控制孩子甜果汁的饮用量，每天不得超过 1 玻璃杯。你可以在白开水中加入一片橘子，或者将纯果汁的浓度适当稀释。要知道，果汁不仅不能包含一个水果所有的纤维，同时还会降低孩子对其他食品的食欲，半杯浓果汁就包含了 60~75 卡路里热量。

11、在早晨给孩子喝的橙汁中，掺入半杯胡萝卜汁以增加胡萝卜素的摄取量。两者的颜色是如此的相近，孩子又怎能识破其中的秘密？（我个人对深加工的果汁抱有排斥的心态，因为里面很有可能放了防腐材料，所以喝果汁尽量喝新鲜果子榨出来的，另外 6 个月前的婴儿应避免喝过多的果汁）

12、假如你的孩子要喝高糖分的饮料，你可以在给她的矿泉水中加半杯草莓汁，这足以补充她每日所需的维生素 C。

13、在巧克力全麦饼干上撒些低脂奶酪，经冷冻之后，即可用来代替孩子想要的冰激淋三明治。这样做的好处是既能降低 70% 的脂肪，又可增添谷物的摄入量。（这种冷冻的食物还是少吃为妙）

14、如果你的孩子喜欢喝含糖的麦片粥，你可以让她在不含糖的白粥上面倒上少量含糖粥。这样一来，既控制了她糖分的摄入，又让她的口腔感到了丝丝甜味。

15、冰爽食物是孩子的最爱，妈妈可以将一些小块的菠萝、甜瓜和香蕉穿成一串，冻在一起，制成冰爽水果，让孩子摄入更多的高纤维水果。（夏天我想应该是可以的，冬天常温即可食用）

16、在你下次准备做汉堡包时，可用鱼肉来替代牛肉。两者相比，鱼肉的脂肪含量仅为牛肉的一半。

17、蔬菜或者水果沙拉能够给孩子补充足够的营养。为了避免沙拉中食物混杂，可用生菜来包住如瘦肉块、草莓及乳酪等美味食品。同重量的生菜和黄瓜相比，前者维生素 A 的含量几乎是后者的 7 倍。

18、鸡肉、火鸡肉中所含的蛋白质是孩子肌肉增长的最佳来源。对于不喜欢吃瘦肉的孩子，如果将瘦肉切成小块，与芝麻、花生酱混合在一起制成美味的肉酱，他们也会狼吞虎咽的。由此，孩子们可以得到每日所需的蛋白质和钙质。另外甜酸酱、烤肉酱也可尝试。

19、孩子不喜欢菜花的原因是“没有味道”。将菜花烹制煮熟，和土豆泥混在一起，添加少许胡椒粉，会受到孩子的欢迎，同时还增加了 3.5 克纤维和一天所需的维生素 C。

20、充分利用孩子喜爱比萨饼的口味和形式这一特点，创新其他营养食品。比如，在炸好的土豆饼上撒上番茄酱和乳酪。马铃薯内蕴含丰富的钾元素、维生素 C 及粗纤维。

21、不要以为主食只有米和面，红薯也是不错的选择。它内含丰富的纤维、维生素 A 和 C。将红薯切成楔形条状，装在塑料袋中，再加入 2 茶匙菜籽油和少许盐，反复摇晃使红薯条外层均匀附着油和盐，放置在 400 度烤箱中烘烤 25 分钟，便可大功告成。

22、让你的孩子多吃一些坚果仁，把它当作平日零食。其实，即使不起眼的胡桃仁也饱含蛋白质和 omega-3 脂肪酸，而 omega-3 脂肪酸对于健脑，增强脑部功能开发功不可没。

23、家中有个酷爱吃肉丸的小家伙吗？那么加进一些麦片吧，这等于给孩子加入了健康的纤维。你还可以将肉丸串在棒冰的小棍上，吸引他。

24、那些对番茄置之不理的孩子，让他们尝试一下番茄酱。一勺番茄酱含有 3.5 克纤维，比一个实际的番茄还多 2 克纤维。平日，你可以让孩子在吃蔬菜、肉食或奶酪时蘸着番茄酱吃，不知不觉中增加营养。

25、用燕麦和杂粮混合的面粉来代替你平时常用的白面粉，能够增加四倍的纤维含量。

26、孩子一见到绿色蔬菜就跑得远远的？在烹制的豌豆和绿豆中加入少许糖，使蔬菜变甜，即可解决这个问题。（糖，最好是不要过多的摄入）

27、孩子都会迷恋那些美味的奶酪甜点。用几个高脚玻璃杯，将不同种类的奶酪和新鲜水果分层。对比之下，脱脂奶酪不仅只含一般布丁的 1/3 卡路里热量，还拥有 4~8 岁孩子半天所需的钙质。

28、孩子酷爱马铃薯片，你不妨用“豌豆脆”或其他蔬菜膨化食品来满足她的要求。豌豆包含有 5 克纤维，外加蛋白质、维生素 A、维生素 C、钙和铁等元素。此外，它几乎还不含脂肪。

29、给孩子买个木瓜吧，它蕴含的维生素 A 及钾元素是水蜜桃的 2 倍。

30、孩子们更喜欢吃那些经他们帮忙制作出的食品，所以，让他们一起参与进来——用干果点缀三明治，用玉米粉作卷饼，用双手撕碎蔬菜……或许，还要借用他那有创造力的小

手来准备一次健康营养的膳食呢。

孩子不喜欢吃饭的原因很多,做为父母要针对各自孩子不同的情况分析孩子不吃饭的具体原因,如脾气暴躁、食用怪东西的嗜好等等,就要做微量元素检查,是血液检查那种,来及早发现孩子不吃饭的真正原因,^^ 缺锌也会降低宝宝的食欲,^^