

最新信心百倍迎战手抄报(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

信心百倍迎战手抄报篇一

针对以上情况，我们提出以下8点建议，希望家长能从纠正自己对孩子的教养或喂养方式入手，帮助孩子养成良好的饮食习惯，从根本上杜绝孩子挑食、厌食的问题。

1. 不能让孩子偏食、挑食的行为得逞

一旦发现孩子不吃某种食物，家长不应百依百顺、姑息迁就，不能使孩子感到可以用“那我就不好好吃饭”来“要挟”家长。孩子是很喜欢“戴高帽”的，纠正孩子偏食要以表扬为主。经劝说后孩子能少量进食时，即应表扬鼓励他们坚持下去。孩子对每一种食品有一个适应的过程，第一次不喜欢吃的食物可再少量试喂第二次、第三次，让孩子慢慢习惯这种食品的味道。对不喜欢吃的一些食物可以采用多次、一次少量的“脱敏疗法”，或者将它们掺入最喜欢吃的食物中。

2. 为孩子建立饥饱规律，不随意给孩子零食

人们常说：“若让小兒安，常带三分饥与寒。”孩子有了饥饿感，才会有食欲。因此应做到每日三餐定时，不要觉得孩子会饿就随便给他零食，尤其不能在进餐前半小时内吃零食、饮含糖的碳酸饮料。如果实在太饿，在餐前1小时左右可少量给些水果，一来可以暂时“充饥”，二来水果中的果酸可以刺激胃酸等消化液分泌，为进食做准备。此外，睡眠充足、生活有规律、适量的户外活动等，都能增加孩子的饥饿感。当然，不让孩子吃零食是不可能的，但可以规定只有在吃完

主餐后，才奖励性地给予零食，类似“饭后甜点”。

3. 进食前不要进行剧烈活动

进食前不要进行剧烈的活动，以免交感神经过度兴奋、副交感神经受抑制，影响胃液分泌。饭前可以适当地提醒孩子，对他说：“宝宝，等一会儿要吃饭了，我来给你洗手。”做好饭前准备工作，并向孩子发出进食信号，让他有充足的时间停止活动，准备就餐。

4. 创造良好的进食环境

对孩子劝食方法要得当，切忌强迫孩子吃这吃那，也不要“不吃荤菜要生病、打针”等语言恐吓孩子，更不要不要在饭桌上批评孩子。很多家长喜欢趁吃饭的时候对孩子进行“教育”，把孩子在学校里的一些不好表现统统拿到饭桌上说一遍，这样只会使孩子对吃饭产生恐惧心理和厌烦情绪。

5. 养成独立进食习惯

小儿出生5个月就可以自己拿勺、玩具等物品。父母应适时训练小儿用勺、筷、碗等餐具进餐，尽早养成独立进餐的习惯，并固定食具。在喂饭时父母不要怕孩子把衣服、桌子弄脏，应该让孩子拿着勺，让孩子参与，这样他才能享受进餐的乐趣。如果为了省时间而让孩子一动不动地只管吃，那么孩子逐渐就没有了吃饭的乐趣，只会把吃饭当成负担，并对进餐产生厌倦情绪。

6. 进餐时间不可过长

一些家长惟恐孩子吃得少，让孩子边看电视边喂饭，也有的边讲故事边喂饭，还有的追着赶着喂饭。久而久之，孩子形成了一顿饭要吃很长时间的的习惯，甚至有些孩子不满足上述条件就不肯吃饭。家长以为讲故事、看电视会使孩子吃饭香，

其实那样会影响孩子对进食的注意力，大些的孩子会很快被故事的人物、情节所吸引而不再顾及吃饭。另外，家长还要注意不可随便加餐，特别是孩子吃饱后，不要为了增加“营养”而强迫其再吃，或趁孩子食欲较好时强迫多进食，这些都是不可取的，只会让孩子产生厌恶心理。

7. 巧妙诱导

在饭桌上，当孩子出现良好的进食情绪时，成人可抓住机会，有意识地介绍一些食物的营养价值，让孩子懂得各种食物对人体健康都有好处，从而加强对该食物的喜爱。当孩子表现出对某种食物不感兴趣时，可以给孩子积极的暗示，如大人自己可以装出吃得津津有味样子，边吃边说：“鱼真好吃呀，我们大家都喜欢吃，强强你不想吃一点吗？”或者说：“你看隔壁的壮壮长得多结实，他就喜欢吃鱼。你要想长得像他那样结实，也要学会吃鱼。”因为孩子是很善于模仿的，为孩子树立一个学习的榜样，可以帮助他慢慢纠正不好好吃饭的毛病。

8. 烹调得当

还要注意烹调得当，在烹调时不要使用成人的色香味标准，膳食结构要有甜有咸、有荤有素、有粗有细。单吃牛奶、鱼、肉、鸡蛋等营养虽好，却易发生便秘；单吃蔬菜瓜果，虽不易感到饥饿，但又易导致营养不良。最好能互相搭配，让孩子既享受美味，又得到营养。

当然，有些孩子的偏食、厌食是由疾病引起的，如消化系统疾病(肠道寄生虫病、慢性胃炎、消化性溃疡等)、维生素d中毒、微量元素(如锌、铁)缺乏等。家长首先应带孩子到医院查明原因，排除了器质性疾病后再考虑以上纠正措施。

信心百倍迎战手抄报篇二

进食对宝宝来说原本应该是一件充满快乐的事情，但是很多宝宝却养成了不好好吃饭，吃饭需要追着喂，或者不吃这个不吃那个的习惯。这不是宝宝的错，完全都是养育者本人的错。我也曾有许多的教训，只是当初并不明白错在自己。为了让宝宝好好吃饭，父母需要注意以下几点：

1. 按时给宝宝添加辅食

宝宝的味觉发育存在一个敏感期，如果在他味觉发育的敏感期没有及时给他添加辅食，让他熟悉和习惯各种味道，那么随着他一点点长大，他就会变得偏食、挑食，使得父母的喂养变得十分艰难。因此，从宝宝三四个月开始，无论母乳喂养还是人工喂养的宝宝都需要逐渐添加各种辅食。

2. 让就餐变得充满了趣味

对宝宝来说，吃饭首先是一种游戏，因此，从几个月开始，就要给他配备专门的餐椅，让他像个小大人似的坐在桌前，充分享受吃饭的游戏。他可能喜欢用手抓食，或者在餐桌上做各种各样的“试验”，没关系，让他做好了。抓食是他体验食物味道、软硬度，感受食物色彩最初的方式，餐桌前的各种“试验”则是他探究食物奥秘的有趣活动。如果这个时候过分限制他，那么吃饭对他来说就成了一个不愉快的体验，以后他可能就会对吃饭失去兴趣，于是养成需要父母追着喂、骗着吃的习惯。

3. 为宝宝准备可口的食品

宝宝的口味跟成人的口味有着很大的差异，因此，给宝宝烹调食物时一定要符合他的口味，做到色香味俱全，并且要经常花样翻新，这样才能调动他进食的欲望。

4. 严格控制零食进食时间与数质量

每个宝宝的食量都不太一样，所以在给宝宝添加零食时一定要控制进食时间和数质量。如果宝宝不好好吃饭，可以考虑减少零食。一些含糖量比较多的零食也要控制，如果宝宝胃里糖分含量比较高，他就没有食欲。另外，如果总是给宝宝吃各种零食，他的胃总也无法排空，他也会没有食欲。

信心百倍迎战手抄报篇三

因为特殊情况，在琛琛几个月的时候，我没有及时给他添加辅食，于是，到1岁半的时候，琛琛拒绝吃很多食物。除了少数的几种食物，其他食品一概不感兴趣。每次我好说歹说，让他尝点别的食品，他都紧闭双唇，小牙咬得咯吱咯吱响，就是不张嘴。我急得火烧火燎的，想尽了办法，就是没法改变他。

那段时间，琛琛特别爱喝酸奶。既然他那么爱喝酸奶，为什么不在酸奶里添加点别的食品，让他尝尝呢？我悄悄地在琛琛要喝的酸奶里加了点水果丁。果然，琛琛毫无知觉地把酸奶吃完了。这令我大受鼓舞。以后，我又故伎重演，在琛琛喜欢的食品里掺入少量别的食品。琛琛还是毫无知觉地吃下去了。过了些日子，我又加大了掺入食品的量，琛琛慢慢地习惯了那些食品的味道，竟然一点都没有抗议，那些他平时不屑一顾的食品就这样瞒天过海全都进了他的小肚子。

我很庆幸当初没有强迫琛琛吃那些他不喜欢的食品。而是采取这种迂回措施，让琛琛快快乐乐地接受了各种美味。

我将琛琛那套玩具厨具搬了出来。为了安全起见，我特意将琛琛的厨具放在客厅的茶几上。然后我们一起洗菜、切菜。尽管琛琛的衣袖挽到胳膊肘上面，那两只袖子还是像在水里泡过，甚至前襟都在沥沥啦啦地往下滴着水；厨房里一片狼籍，瓷砖上一滩滩的水正四处扩散；从客厅到餐厅到厨房，

红红绿绿到处都是菜末，伴随着琛琛不时喊叫声，外加锅碗瓢盆落地的乒乓声……身处“乱世”的我像个警惕的战士，眼观六路，耳听八方，一边收拾着一地狼籍，一边应付着在客厅与厨房之间奔来跑去的琛琛的千奇百问。

菜做好了，琛琛又给每道菜都撒上了红红的胡萝卜末、翠绿的豌豆粒、橙黄的柠檬片儿……

“我做的菜漂亮吗？”“漂亮！漂亮！”劳动的快乐淡化了其他的一切。吃饭的时候，疲累不堪的我没有再追着小家伙声声呼唤：“宝贝，再吃一口！再吃一小口！”琛琛则头一次在每个盘子里扫荡了一番，并且吃得津津有味。那一顿午餐，我们吃进去的不是通常意义的美味，而是色彩与惊喜。

琛琛快3岁的时候，正赶上我忙乱不堪的时候。我每天起早贪黑去上班，几乎没什么时间与琛琛交流。某一天我突然发现琛琛不知道从哪里学来一些坏毛病，于是，我抓紧利用就餐时间对小家伙进行教育。没成想，小家伙的眉头一点点拧了起来，终于忍无可忍将小勺往饭桌上一扔，呜呜呜地哭着撂下了饭碗。

很多天过去了，琛琛都拒绝与我一同就餐。那天我的说教彻底地倒了他的胃口。是啊，谁愿意跟这样没“品味”的妈妈一起品尝美食呢？书上说“在正常情况下，宝宝一到吃饭时间就会产生旺盛的食欲，分泌较多的唾液，但如果突然遭遇责问、训斥，精神就会紧张，食欲也就消退，唾液分泌迅速减少。长此以往，形成不良条件反射，一到吃饭，精神就特别紧张，食欲也会明显下降，久而久之，可能出现厌食。”天，亏得我及时意识到了自己的错误。

那天的教训像刀刻一样，从此，我不敢再在餐桌上谈论“家政”，每次吃饭，我们所有的话题都只围绕着眼前的美食。这个菜好吃，那个菜好吃。值得庆幸的是，在一片叫好声中，琛琛的好胃口又回来了。

有段时间琛琛总是边吃边玩，碰上冬天，一碗饭可以吃到结上冰渣儿。饮食是一种文化，而文化离不开想象。有了想象力做铺垫，吃饭便平添了许多乐趣。为了让琛琛好好吃饭，我特意从超市买回一套用来切菜的厨具，可以切丝、切丁、压花等等。总之，花样繁多；我们家餐具的形状与色彩也都有了很大的改观：鱼形的、树叶形的、苹果形的等等，也算品种不少；此外，各种颜色的蔬菜、水果、动物饼干……这一切组合起来便成了琛琛发挥想象力的极好素材。

让宝宝自己发挥想象力组装一盘好饭，好胃口自然也来了。

琛琛抓过一个鱼形的盘子，在鱼头部位放上一勺胡萝卜丁。“这是鱼眼睛。”话音未落，他又在鱼鳍部位放了些甘蓝菜，鱼尾部位放了些肉末，中间铺了一层米饭。“你看我做的热带鱼好不好看？我要吃两条这样的热带鱼。”那顿饭，琛琛果然将两条“热带鱼”吃了个精光。甚至他平时不爱吃的甘蓝菜也因为担当了鱼鳍的责任而被彻底消灭。此后，琛琛吃小猫小狗、吃星星月亮、吃小花小草，几乎无所不吃。琛琛终于发现，这种想象力大餐其实一样趣味无穷，一点都不亚于他的玩具与游戏。

好奇，喜欢做一些新的尝试，这是宝宝最值得我们珍惜的品质。如果吃饭也必须正襟危坐搞得跟一项任务似的，那吃饭还有什么乐趣可言？当然我们需要培养小宝宝的用餐礼仪，但这并不排斥让他在餐桌上做些比较另类的尝试。妈妈只要给宝宝提供健康食品就可以了。

某一天，家里来了客人。一向不主张给琛琛喝饮料的我破天荒买回几样饮料待客。琛琛提起一瓶可乐，挨个儿给客人倒上饮料之后，将剩下的可乐全都倒进了自己的饭碗里。白花花的碗米饭顷刻之间变了颜色。琛琛尝了第一口，一个劲儿叫“好吃！”。两三口下肚，琛琛就对可乐泡米饭失去了兴趣。琛琛拎起别的饮料，又先后往他的小碗里倒进去橙汁、酸奶甚至葡萄酒。那顿午餐，琛琛将他的那碗米饭一再地改

头换面，试验来试验去的，最终剩在了餐桌上并不得不另起炉灶。

类似这种反传统大餐，琛琛不知道尝试了多少。中西餐混杂、糕点泡汤、饭团包菜……这些稀奇古怪的尝试给了琛琛很多特别的体验，让他真正感受到了吃饭实实在在是一件十分快乐的事情，而他也在不停地拿餐桌当实验场的过程中彻底告别了他不好好吃饭的历史。

信心百倍迎战手抄报篇四

1岁宝宝吃饭时往往喜欢用手抓，许多家长都会竭力纠正这样“没规矩”的动作。但是，最近却有育儿专家提出，只要将手洗干净，家长应该让1岁的宝宝用手抓食物来吃，因为这样有利于宝宝以后形成良好的进食习惯。

“亲手”接触食物才会熟悉食物

上海职工医学院陆为之副教授告诉记者，宝宝学“吃饭”实质上也是一种兴趣的培养，这和看书、玩耍没有什么两样。起初的时候，他们往往都喜欢用手来拿食物、用手来抓食物，通过抚触、接触等初步熟悉食物。用手拿、用手抓，就可以掌握食物的形状和特性。从科学角度而言，根本就没有孩子不喜欢吃的食物，只是在于接触次数的频繁与否。而只有这样反复“亲手”接触，他们对食物才会越来越熟悉，将来就不太可能挑食。

信心百倍迎战手抄报篇五

在现代的家庭里，小孩挑食、厌食的现象很普遍，家长们看到孩子不爱吃饭往往担心孩子是不是生病了。其实孩子出现厌食、挑食只有很少一部分是由疾病所致，绝大部分都是由于父母喂养不当或没有给予孩子良好的家庭教育，导致孩子养成了不好的饮食习惯。