

一天喝8瓶娃哈哈、吃4袋方便面……

7岁洛阳女娃总把零食当饭吃 差点丢了命

□首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰 王小燕

■受访专家:

张永超 市妇女儿童医疗保健中心急诊科主任

全桃玲 市第三人民医院(原铁路医院)儿科主任、主任医师

尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任、高级营养师

孩子不好好吃饭,总是把零食当饭吃,后果真的很严重,可能危及生命。

这是咋回事?宝宝不爱吃饭,爹妈到底该咋办?一起来听听专家的权威说法吧。文末还有既有颜值又实用的福利哦。

【镜头回放】

总把零食当饭吃 7岁女娃被送进医院

“我印象很深刻,那是秋季的一天,家住伊川县的小雨(化名)是被急救车送进医院的。”张永超说。

回忆起这个小病号,张永超感叹不已。他说,小雨看起来特别瘦小,也就四五岁的样子,当时她肺炎感染严重,呼吸困难,如果病情再发展下去,随时会有生命危险。张永超跟小雨爸妈交流后得知,他们家是开超市的,小雨今年已经7岁了,她平时不好好吃饭,基本每天都把零食当饭吃,曾一天喝8瓶娃哈哈,干吃4袋方便面。一旦父母阻拦她吃零食,小雨就哭闹不止,父母没办法,只能由着她。

张永超说,常年把零食当饭吃,造成小雨重度营养不良,身体抵抗力和免疫力都很低,遇到肺炎这个“导火索”,身体一下就垮了。

幸运的是,在医生的全力救治下,小雨的命总算是保住了。而站在病房门外的小雨父母,留下了悔恨的眼泪:“不该任由孩子吃零食啊,我们这父母当得不合格。”



(资料图片)

【儿科专家】孩子不好好吃饭 这三件事父母别做

看完小雨的故事,身为家长的您可能想问:不好好吃饭的后果真的这么严重吗?

全桃玲说,孩子吃饭问题是保证生长发育的关键,吃得不对,营养就跟不上,身体各项器官就可能“罢工”。

如何让孩子成为爱吃饭、营养均衡的健康宝宝?答案其实并不复杂,父母一定不要做下面这三件事!

●第一件事:饭点前让孩子吃零食

大多数儿童零食为高糖、高盐、高油脂、高热量、蛋白和维生素含量低,比如辣条、方便面、夹心饼干,不仅不能满足儿童身体生长发育的需要,还会导致儿童重口味饮食习惯,难以接受家常饭,为成年后的心脑血管疾病埋下隐患。

所以,不要在饭点前给孩子买零

食吃,即便孩子哭闹,父母也要狠心拒绝,坚持原则。

●第二件事:追着孩子喂饭吃

为了孩子健康,千万别追着孩子喂饭吃了!原因有两点:第一,孩子不好好吃饭,除了生病,就只剩下不饿这一个理由,既然孩子不饿,何必追着喂呢?第二,如果孩子已经吃饱了,父母还追着硬塞,只会让他越发排斥吃饭这件事。

●第三件事:给孩子喝甜饮料

甜饮料不仅不能给孩子身体输送营养,还会危害身体健康。尤娅利说,大多数的碳酸饮料高糖、高磷,干扰钙吸收,影响牙齿、骨骼发育,易导致儿童龋齿、肥胖。同时,进食过多糖类,会抑制食欲,导致孩子吃正餐时饭量减小。

【营养专家】孩子不好好吃饭 这三件事父母要做好

孩子不好好吃饭,到底该咋办?营养专家给出的答案是:家长一定要做好下面这三件事。

●第一件事:排除基础性疾病

孩子不爱吃饭,有可能是真的病了。胃肠道疾病、长期便秘、缺乏铁和维生素B等,都会引起厌食。如果孩子总是没食欲,一定要及时到医院检查排除这些基础性疾病。

●第二件事:吃饭时不看电视

如果孩子在吃饭时看电视或玩

玩具,会分散他吃饭时的注意力。

●第三件事:经常变换菜品花样

跟大人相比,孩子更容易被菜品的外形吸引,他们对其颜色和形状更加关注。如果能时不时变换菜品花样,也能增加宝宝的食欲。

前段时间,亲子圈发起了“寻找创意早餐妈妈”的活动,吸引了很多宝妈参加,“都妈”尝试做了一道以孙悟空为主题的早餐,宝宝兴奋极了,全部吃光了,还不停赞叹“妈妈真棒”。

延伸阅读

快来围观这些宝妈的创意菜

总是不知道给孩子做什么饭?来向洛报亲子圈的宝妈们学两招吧,把食物做得如此有颜值(如右图),还担心宝宝爱吃零食不爱吃饭吗?

想了解更多宝妈的创意菜,或者想咨询菜品具体做法,赶紧扫洛报亲子圈微信公众号二维码吧。

洛报亲子圈,更懂妈妈心!



(洛报亲子圈宝妈供图)

“漫”说育儿

是攒肚,还是便秘?

□首席记者 曾宇凌



妈妈说

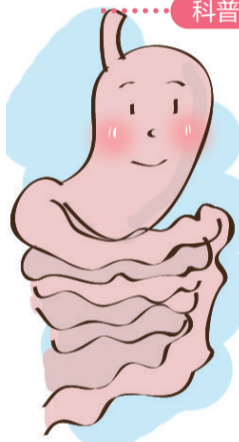
宝宝快3个月了,纯母乳喂养。这几天一直不拉臭臭,真急人啊!怕他憋坏了,要不给他用点开塞露吧?

姥姥说

这是娃在攒肚呢,用什么开塞露啊,别瞎胡闹。



科普时间



民间一直有“攒肚”的说法,主要针对纯母乳喂养的宝宝。这类宝宝在出生后的前几个月里,消化和吸收都比较好,排便次数随之减少,这是一种正常的生理现象,妈妈无须过度担心。

医生说



如何区分孩子是攒肚还是便秘?很简单,只要宝宝拉的是黄色的软便,平时吃奶正常,精神也很好,就算三五天不拉,甚至一周不排便都不用过度担忧。



反之,如果宝宝排便次数减少,而且大便干结,排便时费劲、哭闹不止,就很有可能是便秘了,要及时带宝宝就医。

绘图 雅琦

亲子圈

圈主:

首席记者 曾宇凌

亲子圈
公众号
二维码
微信

