andresbabyfood / March 24, 2015 03:53PM

[養成良好飲食習慣　寶寶專心吃飯沒問題 - 昊寶食堂]

提及寶寶吃飯的問題，一直是許多媽咪都有的困擾，由於寶寶還處於好奇的年紀，在吃飯時間總會不專心，甚至有時候還需要大人在後面追著餵，不僅寶寶吃東西的狀況會變得不好，媽咪也會感到十分疲憊，面對這類情形，昊寶媽林彥君指出，
當寶寶有吃飯不專心的情況發生，媽咪一定要想辦法解決這個問題，否則一旦寶寶養成壞習慣，將來容易造成寶寶挑食或偏食的壞習慣。

為了讓寶寶能夠專心的吃飯，吃飯前所做的準備不可少，首先，昊寶媽林彥君建議，在吃飯前，可以替寶寶準備一套專屬他的一套餐具，並事先提醒寶寶等一下就是吃飯時間，讓寶寶提前為吃飯這件事情做準備，也可讓寶寶幫忙準備餐具等，讓寶寶對於吃飯有期待感，另外，在吃飯前，也不要提供寶寶過多的零食，以免吃正餐的時候，因為吃不下飯，而導致不專心的情形發生。

在寶寶用餐的過程中，不但要營造出快樂的吃飯氣氛，也要讓寶寶開始學習自行進食，而在一開始寶寶可能會將餐桌弄得一團糟，媽咪也不要因此感到生氣，等到寶寶學會好好地在餐桌吃飯，這種情形自然就會比較少發生，吃飯的狀況也會變得比較好。而在寶寶吃飽飯後，若是寶寶能夠專心在飯桌上好好吃完飯，不要忘記適時地鼓勵寶寶，可以的話，甚至可以讓寶寶因為吃東西這件事感到有成就感，不但能讓寶寶增添寶寶對於吃飯的興趣，更能夠專心地在飯桌前面進食。

從小養成好的飲食習慣，不僅能讓寶寶乖乖待在餐桌上吃飯，更是能培養親子間的感情，保持正面的互動。昊寶媽林彥君提醒，就算到了用餐時間，若是寶寶不想吃飯，也不要使用強迫的手段讓寶寶進食，媽咪必須要有耐心地處理寶寶不吃東西的問題，並且找出為何寶寶不吃東西的原因，否則若是用強硬的態度讓寶寶進食，不但會出現反效果，也會讓寶寶更排斥吃東西。

昊寶食堂 寶寶副食品 副食品 嬰幼兒保健 飲食習慣
昊寶食堂粉絲團: https://www.facebook.com/andresltd
昊寶食堂官網: http://www.andreslimited.com/
昊寶食堂客服專線: (02)2221-1203 上班時間:週一到週五8:30-17:30
昊寶食堂LINE ID: andresbabyfood