**孩子身材矮小、营养不良，可能是家长在“吃”方面，忽略了营养密度。营养密度（NDI），是指单位热量食物中所含重要营养素的浓度。**

举个例子：鸡汤，蛋白质含量4.8g，热量100kcal，营养密度低；鸡胸肉，蛋白质含量14.6g，热量100kcal，营养密度高。可以得出：在热量相同的情况下，营养素含量越高，营养密度就越高；反之则低。宝宝的胃口不大，如果吃的食物普遍营养密度低，营养素摄入不足，就会影响生长发育。**所以，家长要通过丰富食物种类，来增加营养密度。①让食物多样化！② 让孩子吃得对！总结来说，就是给食物加料，让食物发挥1+1＞2的效果！**