前段时间去朋友家做客，到了饭点，4岁的女儿看动画片正入迷，妈妈在旁边喂都不吃饭。后来朋友生气说道：“不吃就算了，饿上一顿就知道吃了！”

相信很多父母都用过这种方法，而且还很有用，每当孩子闹着不吃饭时，家长都会让他们饿着，下次到了饭点，宝宝确实会乖乖吃饭。但问题是，这个方法真的正确吗？答案或许跟大家想的不一样。

**孩子不吃饭需要饿一顿吗？**

很多家长都有这样的误区，现在的小孩吃得好喝得好，每天还要吃点零食，偶尔饿上一顿也没什么的。其实这种做法是不正确的，因为孩子的肠胃还在发育阶段，如果不按时进食的话，不仅会影响身体健康，而且反而会加重厌食的现象。

另外，小孩子的身体正在生长旺盛期，每天都要获取一定量的营养，如果盲目挨饿的话，很可能会导致宝宝营养不良，同时还不利于他们养成规律的饮食习惯。所以，“饥饿教育”的方法并不可取。

**如何应对宝宝不吃饭？**

1、找准原因

当宝宝开始厌食的时候，父母首先要找出不吃饭的原因。因为有些孩子是因为身体不舒服，或者生病才没胃口的，如果此时还让他们“饿着”，就更没有力气恢复了。

家长可以看看孩子有没有其他症状，例如没精神、犯困、便秘或腹泻等情况，如果有，那很可能是肠胃问题引起的厌食。

此时家长就需要改善宝宝的饮食，多给他们吃些容易消化的食物，还要注意水果蔬菜的摄入。此外，父母还可以适当给孩子添加些益生菌，它可以帮助肠胃建立健康的环境，帮助身体消化和吸收营养，改善肠胃不适的情况。当然，如果小孩的病情严重，或者爸妈无法判断的话，那就要及时去医院检查了。

2、吸引孩子兴趣

如果你家孩子只是单纯的不想吃饭，那家长就得想办法引起他们的进食兴趣。宝宝都喜欢颜色艳丽的东西，父母可以准备一些好看的餐具，上面有卡通图案的。同时将食物合理搭配，摆成有趣的形状等等，这些都能促进小孩食欲。

除此之外，大家还可以跟孩子进行比赛，看谁吃的多，如果赢了，可以奖励他们一会多玩半个小时等等。当然父母要故意输给宝宝，这样才能让他们有成就感，认为乖乖吃饭是一件好事，久而久之，到了饭点，他们也不会不吃了。

3、营造吃饭氛围

很多孩子不喜欢吃饭，一般都是因为沉迷动画片或者玩具，所以家长要建立就餐仪式感，到了吃饭的时候，关电视、收玩具，最好自己也不要玩手机，给宝宝做个榜样。

如果孩子抗拒，家长的态度就要强势起来，如果不把饭吃完，后面的活动通通取消。但如果宝宝实在不愿意，父母也不要硬逼他们，可以采取少食多餐的方法，先吃一小碗，慢慢让小孩养成按时就餐的习惯，日后再逐渐增加量，以及减少次数。

最后要提醒各位家长，培养孩子的就餐习惯并不是一天两天的事，但父母一定要坚持，如果没有，之前的努力就都可能白费了。还有，如果宝宝不吃饭，千万不要用“饿一顿”的方法哦！