

吃零食的量不宜多，以不影响正餐为宜，更不应该代替正餐。

两餐之间可适当吃些零食，睡前 1 小时不宜吃零食。



（六）不暴饮暴食、不偏食挑食

1. 不暴饮暴食

暴饮暴食是指在较短时间内摄入大量食物或饮料的一种饮食行为。暴饮暴食是一种不健康的饮食行为，是超重肥胖和胃肠道疾病的危险因素之一，如不及时调整和矫正，进一步发展可能成为暴食障碍和神经性贪食症。

应采取以下措施防止暴饮暴食：①认识暴饮暴食对健康的危害；②调整心理状态，及时疏解压力；③积极调整或治疗心理疾病；④尽量在家吃饭，少聚餐，营造愉悦就餐氛围；⑤享受美食的同时，注意饮食有度有节。

贴士：

人们在以下情况下容易暴饮暴食：

- ①压力过大，比如工作、遭遇意外变故、失恋等；②心理疾病；③聚餐；④纯粹爱吃美食等。

2. 不偏食挑食

偏食是指对某些食物的偏好，日常表现为只吃自己喜欢吃的食物，而不吃或很少吃其他食物的饮食行为。挑食是指对食物的挑剔行为，只吃自己喜欢的食物。偏食挑食是一种不健康的饮食行为，是在婴幼儿期发展和形成的，主要和这个时期的喂养行为和辅食添加等密切相关。

应采取以下措施防止偏食挑食：①充分认识偏食挑食对营养素摄入及健康的危害；②尝试吃原来不吃的食物；③变换烹调方式。

当孩子出现偏食挑食时，家长需要：

（1）及早发现，分析原因，并及早纠正。

（2）调整食谱，增加食物的多样性，提高孩子对食物的接受程度，避免容易让孩子产生厌烦情绪的单调食谱。还可以让孩子认识并尝试各种各样的食物，避免孩子特别喜欢吃某些食物，但其他的食物一点不吃。

（3）通过参与食物的选择、购买、准备和烹饪，让孩子了解和认识食物，帮助孩子养成珍惜粮食、不浪费食物的好品质。

（4）当偏食、挑食的孩子有了进步，家长要对孩子健康的饮食行为及时给予口头表扬和鼓励，激发孩子进步的动力。

（5）家长除了对孩子的偏食、挑食行为给予纠正外，自己首先要做好孩子的榜样，自己不挑食偏食，不浪费食物，通过言传身教帮助孩子形成健康的饮食观念和行为。