

如何与医生讨论孩子“挑食”的问题

如果您的孩子有很多食物不吃，您可能会感到：

- **担心**，担心他们得不到所需的足够食物和营养
- **沮丧**，因为您不知道如何帮助孩子学习尝试更多食物

如果您担心孩子的进食问题，请务必与孩子的医生沟通。知道该对孩子的医生说些什么可能很困难。本资源可帮助您与他们讨论您所关心的问题。请携带本资源就诊，并与您孩子的医生分享。



您为什么担心孩子的进食问题？

家长们经常说自己的孩子“挑食”，但挑食对不同的人有不同的含义。重要的是，要具体确定您担心孩子吃什么。

使用下面的核对表来帮助确定您对孩子进食的担忧。

量

- 未就餐
- 吃的不多，无法增重
- 液体摄入不足

种类

- 不吃某一类食物（如不吃任何蔬菜）
- 吃不到 10 种的食物
- 害怕/拒绝吃新食物
- 只吃特定口感（如脆皮、果泥等）的食物

哪些因素会影响孩子的进食？

导致孩子不愿意进食的因素有很多。下面的核对表改编自解决不愿意进食问题的 **MOBSe 方法**。使用这份核对表与医生分享您认为可能影响孩子进食的因素，以便他们帮助解决这些问题。

医学/营养因素可能包括：

- 便秘
- 胃反流/呕吐
- 牙齿问题
- 生长问题（如体重增长缓慢）
- 营养缺乏或过剩摄取量

口腔运动因素可能包括：

- 作呕/哽咽
- 吞咽困难
- 咀嚼困难
- 从混合/捣碎的食物过渡到固体食物有困难

行为因素可能包括：

- 用餐时的干扰行为（如发怒、乱扔食物、拒绝上桌）
- 对食物偏好和/或进餐习惯缺乏灵活性

感官因素可能包括：

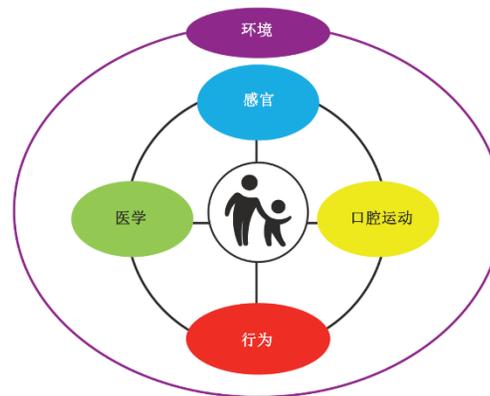
- 似乎并不感到饥饿
- 食物/咀嚼的外观、气味或声音影响食欲
- 回避某些口感/颜色的食物
- 对食物/饮料的微小变化敏感

环境因素可能包括：

- 进食时需要分心
- 难以坐着进食
- 不愿意在不同环境中进食
- 难以保持有规律的进食

亲子关系因素可能包括：

- 您与孩子之间的关系动态，尤其是在用餐时间，因为父母与孩子之间的关系非常密切



您的孩子在一天之内都吃什么？

在就诊前几天记录孩子的食物和液体摄入量会很有帮助。这将有助于医生了解您孩子每天的饮食情况。您可以使用下面的食物记录来提供帮助。第一行是示例，说明如何记录孩子食物摄入量。

时间	食物类型	数量	我的孩子目前正在吃的其他食物：
早餐（上午 7 点）	草莓酸奶 干玉米片谷物 2% 牛奶	半杯 1 杯 大半杯	

您还有其他担忧吗？

您可能还有其他问题要问医生。例如：

- 我的孩子需要验血来检查营养状况吗？
- 我的孩子是否需要特定的维生素？
- 孩子“挑食”会有什么长期影响吗？
- 我尝试了多种方法帮助孩子尝试不同的食物，但都没有奏效。您还有其他建议吗？
- 孩子的“挑食”让我感到不知所措、疲惫不堪和沮丧。我能做些什么？
- 谁能帮助我家解决孩子“挑食”的问题？
- 您有什么资源可以与我分享吗？



在此注明您可能有的任何其他问题：