

带孩子下馆子，学学这些好点子



记者采访了26位孩子家长，发现孩子年龄段不同，爸妈带孩子下的馆子也不同。有的注重清淡饮食，有的认为环境第一。同时，对儿童心理行为分析颇有心得的国家二级心理咨询师苏老师也给家长们提出了相应的建议。此外，无论多大的孩子，等待会让他们焦躁，带孩子就餐的餐厅上菜时间一定要短。

现代快报记者 王苏颖 马晶晶

吃货资讯

吃金涌牛肉牛筋锅 免费无限量畅饮青岛啤酒

“金涌牛肉牛筋火锅”是一家以牛肉牛筋为主打的特色火锅美食店，肉质鲜嫩、汤味鲜美的“筋头巴脑一锅香”，口味极佳、营养极丰富，还能补气暖胃，是一道备受推崇的膳补美食。58元一份的牛肉牛筋锅在分量上更是足够三四人享用，最适宜家庭用餐，好友相聚，情侣聚会。

值此金涌店庆之际，金涌湖北路店和河西店同时推出了58元吃一锅返38元券的活动很给力，更有青岛啤酒免费无限量畅饮的活动。

在这个时节，相约亲朋好友，一起去逛逛湖南路，然后在位于鼓楼区湖北路10号的金涌，来顿牛肉牛筋，那感觉才美妙，难怪近日店内订餐热线18913028577火热。河西附近的朋友，当然也可以直接去江东北路293号名泰假日旅店旁的金涌河西店饱餐一顿牛肉牛筋，划算又味美。

“金涌牛肉牛筋火锅”以牛肉与火锅的完美结合为特色，既保留了火锅便捷、卫生、精致的优点，又融合了牛肉健脾养胃、强筋壮骨的食补功效，可谓是现代饮食养生的典范。

河西店热线：86367398



婴幼儿 要健康饮食 偏爱茶餐厅

3岁以下的宝宝到底能吃什么？这个问题困扰着很多新手爸妈，在一个宝宝都出生在2012年夏天的母婴群里，记者提出了这个疑问。有12位妈妈参与了互动，记者发现，对于这个年龄段的宝宝，家长最注重的是餐厅的菜品健康和环境，总体看来，茶餐厅和宣传无添加的餐厅是她们的最爱。

“2岁的宝宝能吃的东西不多，而且要清淡，我们会偏爱选择一些无添加的饭店。”麦子妈妈的话代表了诸多妈妈的想法，她认为，对于这个阶段的宝宝来说，健康饮食最重要。而贝贝妈妈除了健康饮食外，对环境还提出了要求：“给宝宝喂饭本来就是件很头疼的事，如果环境再吵哄哄，

不仅孩子容易烦躁，大人也容易焦虑。”贝贝妈妈推荐，带小宝宝的家长不妨试试茶餐厅，饮食口味偏淡，环境大体还不错。

苏老师说：婴幼儿期（3岁以下）的宝宝们需要大人们寸步不离地陪伴。此时的宝宝，有着诸多的饮食忌讳，比如：不能吃太咸，不宜吃太黏，也不能咬不动等等。这时候，宝宝们的饮食主要由家长把关和做主，爸爸妈妈们可以留心观察宝宝的喜好，注意培养他们正确的饮食习惯。值得注意的是，2-3岁是宝宝们第一个叛逆期，此时他们会故意跟家长唱反调，不肯吃饭、挑食等等，需要家长们发挥聪明才智妥善应对哦！

学龄前 爱玩耍，安全最重要

孩子渐渐长大，“淘气”成为这个年龄段孩子的代名词，只要有他们的地方“横冲直撞”是难免的。记者采访了6位正在上幼儿园的孩子家长，他们颇有共鸣：出去好好吃顿饭太难了，安全最重要。

4岁的香香对吃饭兴趣不大，当爸爸妈妈在桌上吃饭时，她就开始满场疯跑，自己玩了起来。前些天，香香妈妈带着她去了家小餐厅吃饭，没吃几口，她就开始钻到桌子底下玩，一不留神，香香的腿被桌脚划拉了一个大口子，血流个不停。“当时真被吓坏了！饭都没吃完就抱着她去医院。”提起这事儿香香妈还惊魂未定，再三表示带孩子出去吃饭有风险，选择安全的环境是第一位的。

记者采访到岩岩爸爸时，岩岩爸爸正愁着周末带孩子去哪吃饭，“一

定要有宽阔的场地让他跑，基本我们吃饭吃到一半，他就开始到处钻来钻去，安全很重要。”岩岩今年6岁，正好是“狗都嫌”的年龄段，岩岩爸举例，如果一个餐厅有很多易碎品，那肯定不能带孩子前往用餐。

苏老师说：学龄前（4-6岁）的孩子们有一个共同的特点：只要有可能，便成天玩耍。在这个阶段，家长们会发现自己家孩子变得不那么热衷于吃饭，再多美食都无法诱惑他们，但只要你说“宝贝，妈妈带你出去玩儿，顺便吃点东西”，他一定会高高兴兴地跟你出门。所以，如果你的孩子在这一阶段，与其选择口味好的餐厅，不如选择附近有许多游戏设施的餐厅。当然，因为孩子爱玩耍，餐厅设施的安全性要尤其注意，以防意外发生。

学龄期 爱牛排，拒绝洋快餐

一到节假日，各处大型商场内，到处可见带着孩子的家长，享受着愉快的亲子时光。记者随机采访了8名6岁以上的孩子，发现他们居然都爱吃牛排，同时对洋快餐摇头说“NO”。

“女儿平时在家吃饭，周末就想我们带她到外面吃饭，她最喜欢吃牛排。”杨女士的女儿正在读小学三年级，对品尝美食开始有了自己的主见：她喜欢干净、明亮、色彩鲜艳的餐厅环境，热衷不同餐厅的各色牛排，还会与同学交流最近吃到的美味。不过，她也尊重妈妈的建议，比如少吃洋快餐，现在她很少去选择这类餐厅和食物。

同样拒绝洋快餐的还有姐姐和姐

姐姐。“我小时候爱吃炸鸡什么的，结果提前发育了。有这前车之鉴，现在就不给姐姐吃那些东西了。”姐姐妈视洋快餐如“洪水猛兽”，把它从姐姐的美食世界里隔离开来。

苏老师说：学龄期（7-14岁）是孩子们兴趣和爱好的形成阶段。家长们会发现，此时的孩子对食物已经有了自己的喜好，比如爱吃牛排，又或者在家里的长期教导下拒绝吃洋快餐。这时，家长们不妨放手让孩子们自由选择爱吃的食物，让他们感受到自己是个“大孩子”了，而且想法可以得到家人的尊重。当然，家长们也要多多留心孩子，如果发现孩子过分挑食，务必及时对孩子做出正确的引导。

龙宫龙虾 香飘万家 美食一泡 活鱼锅贴

龙宫龙虾

龙虾吃2份 送1份 仅限卫岗店

龙宫龙虾云南石锅鱼新街口店：
石鼓路49号美食汇 | 王府大街石鼓路交叉路口，金鹰停车场对面 | 订餐热线：85589028、85589128

云南石锅鱼山西路总店：山西路军人俱乐部内(南城商场三楼) | 订餐热线：83315699、83310799

龙宫大酒店 卫岗店：卫岗55号(首线文工团旁) | 订餐热线：84447777、84432681