

家长们看过来,你家孩子吃对了吗? 这份暑期膳食指南,助力孩子健康成长



夏天,孩子正处在身体迅速发育阶段,加上暑假天热,孩子的活动量大,出汗较多,家有学生的爸爸妈妈们应如何给孩子安排日常饮食和运动呢?从而既能呵护好孩子的肠胃,避免引起肠胃不适的症状,又能让孩子身心健康发展。日前,江苏省疾病预防控制中心举办了“食品营养安全开放日”活动,现场,江苏省疾控中心食品安全与评价所副所长戴月对2016版学龄儿童膳食指南进行了详细解读。本期,我们邀请戴月给学龄儿童的家人们准备了一份暑期膳食手册,希望在家长的努力和监督下,孩子们能过一个健康愉快的暑假。

通讯员 陈昌挺 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟



暑假里不妨带孩子去逛逛菜场

“家长要有意识地把营养健康知识融入到学龄儿童的日常生活中,比如让孩子学习认识食物、学会简单烹饪食物、享受食物。”戴月告诉记者,放假了,孩子不用早起上学,这个时候可以带他们到菜场去,教孩子认识各种食物,让他们学会自己选择和合理搭配食物,决定自己的食谱。

在就餐的时候一定要营造一个轻松快乐的就餐环境,享受一家人用餐的快乐。在进餐的过程中,尽量让孩子保持心情愉快,“不少家长白天工作比较忙,可能没有办法和孩子交流,吃晚饭的时候可能孩子聊得比较多,往往会因为孩子的吃饭习惯、学习情况或者是才艺学习的问题批评孩子,这样做非常不好,不仅影响了孩子享受食物的味道和营养,也影响了食物更好地被消化吸收。

另外,保持家里整洁、光线充足、温度适宜、餐桌与食具清洁美观也是给孩子创设愉悦进餐环境不可缺少的。



天天喝奶 早餐至少要有四类食物

一日三餐的时间应相对固定,做到定时定量,进餐时细嚼慢咽。早餐提供的能量应占全天总能量的25%-30%,午餐占到30%-40%,晚餐占30%-35%为宜。戴月提醒,“家长尽量给孩子提供一顿营养充足的早餐,至少包括四类及以上食物,比如馒头、花卷、包子等谷薯类,蛋、猪肉、牛肉、鸡肉等肉蛋类,牛奶、酸奶、豆浆、豆腐脑等奶豆类,以及菠菜、西红柿、黄瓜、苹果、梨、香蕉等果蔬类的食物,其中谷类是必须要有,因为碳水化合物是为大脑提供能量的唯一来源。”

戴月还建议,夏天正好是学龄儿童骨骼发育的重要时

期,是孩子长个子的时节。而牛奶不仅含有丰富的钙,还含有多种微量元素,所以要保证孩子每天喝奶及奶制品300毫升,比如可以选择酸奶、鲜奶、奶粉或者奶酪。

少喝饮料 不能用饮料代替白开水

夏天天气热,不少孩子喜欢喝饮料解渴,戴月提醒,多数饮料含有大量的添加糖,孩子经常大量饮用含糖饮料会增加他们发生龋齿和超重肥胖的风险,尽量做到少喝或不喝含糖饮料,更不能饮料代替白开水,如果要喝饮料,要学会看食品标签,给孩子选择“碳水化合物”或“糖”含量低的饮料。“白开水是最好的,每天少量多次、足量喝水,可以促进孩子健康

成长,还能提高他们的学习能力,建议6岁至10岁儿童每天饮水800-1000毫升,11至17岁的孩子每天饮水1100-1400毫升,炎热的夏天或者孩子运动时出汗较多,更应该增加饮水量,少量多次,每次喝100毫升左右,不要等到口渴了再喝。”

少吃冷饮 饭前30分钟别吃零食

一到夏天,小孩子们最喜欢的就是可以吃到各式各样的冷饮。吃多了冷饮,不仅会造成孩子胃肠功能的紊乱,还会降低孩子的食欲,打乱正常饮食规律,大量甜食入口易造成营养的不平衡。戴月表示,夏天适当吃些冷饮是可以的,但必须适量。“建议家长不要把过多的冷饮放在冰箱里,避免孩子随

时都可以拿得到。”

零食也是不少小朋友的最爱,那如何选择卫生、营养丰富的食物做零食呢?戴月建议根据膳食指南可以选择以下零食:1.水果和能生吃的新鲜蔬菜含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维;2.奶类、大豆及其制品可提供丰富的蛋白质和钙;3.花生、瓜子、核桃等富含蛋白质、多不饱和脂肪酸、矿物质和维生素E的坚果;4.全麦面包、麦片、煮红薯等谷薯类。“尽量不要选择油炸、高盐或高糖的食品做零食,另外不能用零食代替正餐,且不要影响正餐,建议在上午10点或者下午4点吃一点零食,切忌在吃饭前、后30分钟内吃零食,更不能边看电视边吃零食,吃完零食及时让小朋友漱口。”



户外活动 每天至少60分钟

放假了,不少孩子的作息时间表也打乱了,晚上不睡觉,早上不起来,戴月说,即使放假了,家长最好和孩子坐在一起,商量制定一个假期的作息时间表和运动计划,保证孩子每天的学习、运动和睡眠时间。

戴月说,充足、规律和多样的身体活动可强健骨骼和肌肉、提高心肺功能、降低慢性病的发病风险。尤其对于孩子来说,户外运动不仅能帮助孩子强壮骨骼,还能有效减缓近视的发生和发展,“孩子每天至少要活动60分钟,以有氧运动为主,运动前做好拉伸运动,避免空腹运动,饭后1小时再运动,运动中和运动后注意补充水分。”

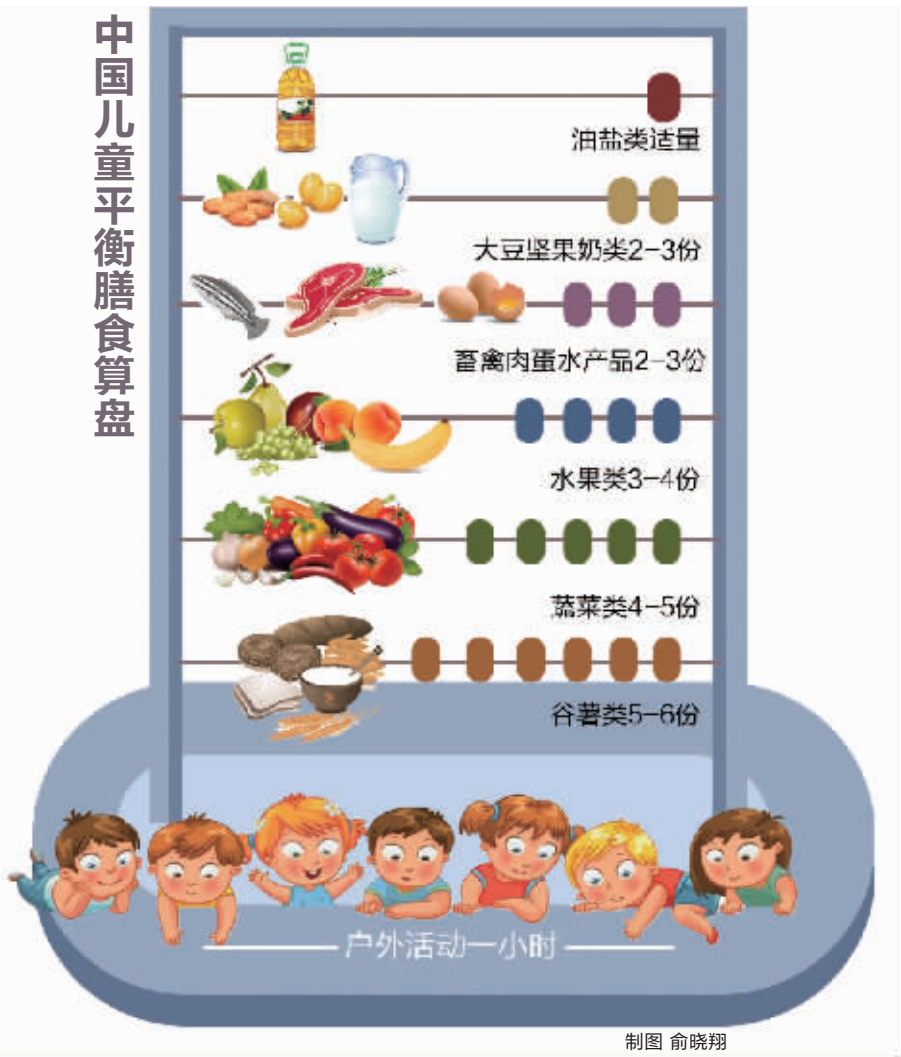
视屏时间 每天不超2小时

随着电子产品的普及,放暑假了,孩子看电视、玩手机、玩IPAD停不下来,“久坐不动和长时间视屏给孩子带来了许多危害,首先孩子眼球长时间盯着屏幕,时间一长就会造成肌性视疲劳,导致近视。有时还会出现刺激性症状,如长时间盯屏幕对孩子眼睛泪膜不利,导致干眼症发生。其次,长时间坐着不活动、不注意坐姿,且保持低头姿势,极易对孩子骨骼和肌肉造成不良影响。最后,长期对着冰冷的电子产品,进行人机对话,容易形成单向思维模式,不仅交际能力逐渐落后,性格的成熟也更加缓慢。”戴月强调说,家长尽量要减少孩子使用手机、电脑和看电视等视屏时间,每天不超过2小时,越少越好。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事,有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们报一报。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。



中国儿童平衡膳食算盘



制图 俞晓翔