

【科普】你家孩子的营养达标了吗？

台州市立医院 5月27日



你家孩子的营养达标了吗？



5月20日是第31个中国学生营养日，“合理膳食倡三减、良好习惯促三健”是今年活动的主题。学生时期，孩子们生长发育迅速，充足的营养是学生体格和智力正常发育，乃至一生健康的物质保障。如今，生活水平提高了，你家孩子的营养是否也跟上了？日常饮食是否吃对了呢？



要吃得好，但别吃得撑



随着生活水平的提高，大家现在已经不会担心吃不饱的问题，只要孩子肯吃、想吃、愿意吃，家长们都会“双手奉上”。

“我发愁的一直都是孩子不肯吃的问题，只要他开口想吃什么，我肯定立马满足。”路桥的郑女士有两个儿子，大儿子上六年级，因为挑食、偏食的缘故，一直属于偏瘦的体型，小儿子刚刚上幼儿园，但是身高却稍低于正常水平，这些问题都让她非常发愁。

台州市立医院营养科副主任医师徐灵芝介绍，由于缺乏合理营养知识，膳食摄入不平衡，青少年中的“小胖墩”和“豆芽菜”逐年升高，两极分化的状态越来越明显。“青少年的肥胖率都在提高。儿童青少年时期超重和肥胖，将来患高血压、糖尿病等慢性疾病的风险会增加，甚至会趋于年轻化。”

当孩子偏瘦时，很多家长觉得是孩子营养没跟上，就会想方设法给孩子补营养，而各种肉、蛋等高蛋白的食物又是家长们的首选。“这个时候家长们往往会忽略了主食的摄入，其实孩子瘦不等于需要各种进补。”徐灵芝说，“过度进行高蛋白补充，容易出现营养失衡。碳水化合物是我们人体所需能量的主要来源，所以在补充高蛋白的同时，还要摄入适量的碳水化合物，也就是主食，这样才能保证能量和营养的均衡。”

当然，在吃得好的同时，也要注意把握好“量”，不能吃撑，“吃得营养”、“吃得健康”才是关键。“合理膳食是健康的基础，不仅可以满足人体每天生理需要的营养素，而且有利于自我健康管理和慢性病的预防，这样才能促进青少年健康成长。”徐灵芝说。



零食可以吃， 但要选择“健康零食”



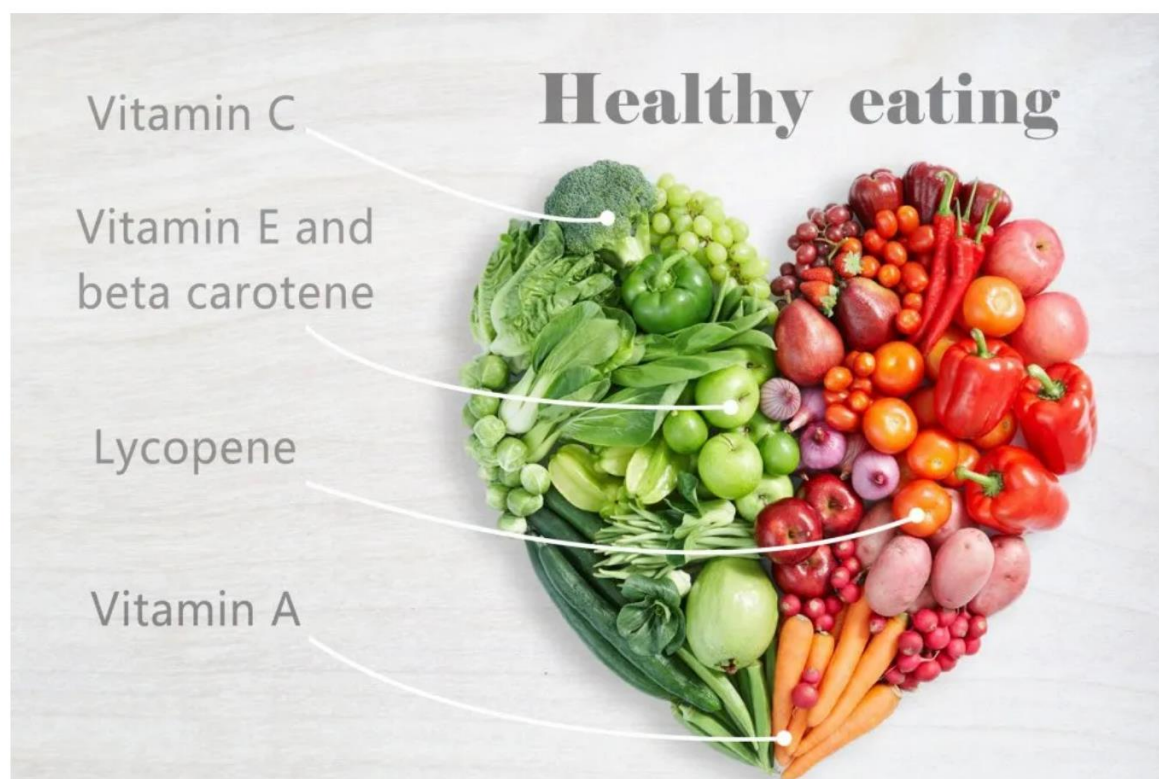
奶茶、蛋糕甜点、薯片、串串……这些饮料、甜食、油炸食品等都是孩子们的心头好。孩子们的零花钱不少也是花在这些零食的购买上。“在家里妈妈都不会给我吃这些零食，所以我一般是放学后买来偷偷吃一点。”正在上五年级的程程说。

无论是大人还是孩子，零食都是一种诱惑力很强的美食，而对于控制力比较弱的孩子来说，更是不可抗拒。因此，不少家长会有“谈零食色变”的感觉，甚至有些家长坚决不让孩子触碰任何零食。在徐灵芝看来，在零食这个问题上，并不是要求孩子一点都不吃，家长要学会引导孩子选择合适、健康的零食，适量、适时地吃零食很重要。

“家长可以为孩子选择牛奶、水果、坚果等这些健康的零食，并且要合理安排吃零食的时间和控制零食的量。”徐灵芝说，当家长带着孩子去选购零食时，要学会看食品包装上的“营养成分表”，了解食品的营养成分和能量值，少选择高脂肪、高糖的高能量食品，在实践中引导孩子逐渐养成健康饮食的习惯。同时，还要让孩子养成喝水的习惯，可以将每天喝水的总量分摊到多个时段，用缓缓喝代替“畅饮”。

当然，还要及时给孩子补充一些微量元素。夏季相对于其他季节，孩子的新陈代谢更旺盛，出汗量比其他季节都要多，体内的钙、钾、镁等微量元素也随汗液大量排出，如不及时补

充，就会加剧微量元素的缺失程度，从而会影响孩子的生长发育。微量元素在人体内不能合成，必须通过饮食来补充。



孩子的健康成长，适量的运动和充足的睡眠也很关键。专家建议，每天应累计至少60分钟中等强度以上的身体活动。每周至少3次高强度的身体活动（如长跑、游泳、打篮球等），包括抗阻力运动和骨质增强型运动（如伏地挺身、仰卧起坐、引体向上等）；同时保证充足睡眠，小学生每天10小时、初中生9小时、高中生8小时；最后减少静坐的时间，视屏时间每天不超过2小时，越少越好。

徐灵芝表示，有规律的身体活动、充足的睡眠与减少静坐时间可以促进学龄儿童生长发育、预防超重肥胖的发生，减少近视并能提高学习效率，也有利于促进儿童心理健康。



饮食要均衡、多样化，
还要做到“三减”



那么，中小学生们该怎么吃才能健康又营养呢？徐灵芝给出了这样的答案：食物多样，谷类为主，粗细搭配；吃动平衡，健康体重；多吃蔬菜、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少盐少油，控糖限酒，杜绝浪费。

近日，浙江省疾控中心公布了2019年学生午餐调查工作的结果，在综合所调查的220所学校食物供应情况后发现：奶类、水果太少；肉类，油、盐过多。“现在很多人都更注重口味，但从营养健康的角度出发，一定要做到‘三减’，孩子们更应如此。”徐灵芝说。

那学生该如何做到“三减”呢？

关注“明”“暗”盐，减少食盐摄入。“明”盐是指烹调食物时加入菜中的可见的食盐。“暗”盐是指已经添加在加工食品中的隐形盐，如腌制食品中的钠盐。为了减少盐的摄入，可使用定量盐勺控制食盐用量；购买定型包装食品时，学会阅读营养成分表，主动避开隐形盐含量高的食品，选择“低盐”“少盐”或“无盐”标识的食品。

关注添加糖，减少食糖摄入。添加糖是指食品生产和制备过程中被添加到食品的糖及糖浆，主要用来生产加工食品如饮料、果汁、甜点和糖果，研究证实过量摄入添加糖会增加青少年龋齿、肥胖和成年后糖尿病的风险。建议逐渐减少含糖饮料、甜点、糖果的摄入量，逐渐让味觉适应少糖。

关注脂肪类型，减少油脂摄入。食物中的脂肪按照来源可分为动物性脂肪和植物性脂肪，动物性脂肪摄入过多会导致体内脂肪堆积，造成肥胖。此外，在一些人造黄油和奶茶中含有增加心血管疾病风险的反式脂肪酸。在学生群体中广受欢迎的油炸动物性食品、快餐食品、奶茶等，往往含有较高的饱和脂肪酸和反式脂肪酸，应减少其摄入量。



>>>>链接

孩子们的身体健康离不开一日三餐，保证吃好每一顿饭，均衡饮食，才能健康快乐成长。那么，一日三餐该怎么吃？

1. 三餐定时，细嚼慢咽。一天三顿饭，每顿饭间隔4-6小时。进餐时间不要过长或过短。
2. 早餐要吃好。最好包含以下三种及以上食物：
谷薯类：如馒头、包子、面包、粥、面条、杂粮等；
蛋肉类：如鸡蛋、猪肉、鸡肉、鱼等；
奶豆类：豆浆、豆腐脑、牛奶、酸奶、奶酪等；
果蔬类：菠菜、黄瓜、番茄、苹果等。
3. 午餐要足量。午餐在一天中起着承上启下的作用，要及时补充上午消耗的能量和营养，午餐的食物量要充足，要占全天食物量的1/3左右。
4. 晚餐要适量。晚餐要吃清淡、易消化的食物，不要吃得过饱。
5. 合理选择零食。尽量选择含蔬菜、水果较为丰富的食物，少吃含油、盐或含糖较高的食物和饮料。



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越