



## 一日三餐怎么吃？如何锻炼怎么学？

# 今天，我们一起护航儿童健康成长

今天是6月1日——国际儿童节。儿童不仅是家庭的希望，还是祖国的花朵。让儿童健康成长，既是每个家庭、每个父母最大的愿望，也是为祖国未来发展提供人力资源的保障。儿童在成长中会遇到哪些健康问题？如何帮助孩子拥有健康好身体？这不仅是家长关心的问题，也是全社会关注的问题，本期健康问诊就儿童健康话题集纳了专家的观点。

■ 蔡富根/整理



### 6个妙招帮助孩子拥有健康好身体

当今，“小胖墩”“小眼镜”等问题被社会广泛关注。帮助孩子做好体质管理，我们应该怎么做？中国教育科学研究院体卫艺研究所所长吴键为家长们带来六个妙招。

#### 第一招：作息管理

什么时候起床、睡眠、锻炼、学习？这些都要有固定时间的安排。

其中，对于体质健康，最为重要的就是每天一小时的体育锻炼。体育锻炼不是随便玩玩，要一定强度的刺激强度，才能达到效果。专家推荐的强度是，平均心率保持在140~180之间，才算有效锻炼。

为孩子把这些固定下来，身体有着每天固定的节奏。养成了好习惯，孩子就更容易把锻炼坚持下来。

#### 第二招：身体素质管理

在条件允许的前提下，我们要让孩子多参加走、跑、跳、投、攀爬等各种各样的体育锻炼和体育游戏。在锻炼中增强孩子的肌肉力量和身体的耐力，对心肺功能发育也有好处。

家长可以督促孩子进行户外锻炼。小学、幼儿园的孩子每天三小时户外锻炼是比较适宜的。

#### 第三招：身体姿态管理

在学校里经常能看到，孩子趴在课桌上写字、身体歪斜着坐在座位上，同时，青少年中，斜肩、驼背这些问题也不少。是什么原因导致孩子的身体姿态有问题？

有一个重要原因，家长们一定要注意——习惯性单侧背书包。有些孩子为了“耍酷”，会把双肩背包只背在一个肩膀上，书包重量只压在一侧，受力不均衡，就会引起身体姿态不同，这是不正确的。如果发现孩子有这个习惯，家长一定要督促改正。

#### 第四招：体重管理

现在国家经济发展好，各家各户孩子的营养



都很好，有的孩子就出现了超重肥胖的问题了。班上的小胖墩越来越多，这不是个好现象。

建议家长们都在家里放一个体重秤，及时观察孩子的体重变化，定期测量，看孩子体重是不是在正常范围之内。

#### 第五招：用眼管理

目前全国儿童青少年的近视率在50%左右，预防孩子近视是一个非常重

要的功课。家长要注意观察孩子的眼睛。如果小时候发现孩子斜着眼或者歪头看东西，或者凑很近去看电视，这种行为表现可能是孩子眼睛存在先天问题。一定要及时发现，把握治疗时机。

#### 第六招：膳食管理

我们曾经做过一个调查，大部分家庭，特别是爷爷奶奶、外公外婆带孩子的家庭，因为疼爱孩子，对孩子的饮食是不加以控制的。我们通常认为“能吃是福”。经常问孩子“吃饱了没有？”认为吃饱了就是好的。但是孩子的饮食是需要干预的，一定要平衡膳食。

父母一定要有这样一个意识——吃饭不是越饱越好。要对孩子吃饭进行教育——“食育”。要合理配餐，科学配餐。

希望爸爸妈妈们，多陪伴自己的孩子到阳光下、到操场上、到大自然中去锻炼，去经历风雨，去陶冶身心。

### 最新版学龄儿童膳食指南来了！原来这么吃才健康

5月20日被定为中国学生营养日。日前，中国营养学会发布了新版中国学龄儿童膳食指南。学龄儿童究竟怎么吃才健康？

学龄儿童是指从6岁到不满18岁的未成年人。在这期间，他们生长发育迅速，充足的营养是智力和体格正常发育的基础。这次修订的指南有五项核心原则，包括：1.主动参与食物选择和制作，提高营养素养；2.吃好早餐，合理选择零食，培养健康饮食行为；3.天天喝奶，足量饮水，不喝含糖饮料，禁止饮酒；4.多户外活动，少视屏时间，每天60分钟以上的高强度身体活动；5.定期监测体格发育，保持体重适宜增长。

#### 学龄儿童一日三餐，该怎么科学搭配呢？

北京大学公共卫生学院教授马冠生指出，我们要按照食物多样、合理搭配的原则。多样，是指每天应该吃到12种食物，所以早餐应该吃到3种或4种以上的食物，比如主食，有馒头或面包或面条；有动物性食物；还有粗细的搭配，也就是粗粮和细粮的搭配；还有颜色的搭配，比如在搭配蔬菜的时候，最好有一半深颜色的蔬菜，比如深绿色的、红色的。

由于疫情原因，现在不少学生都居家上网课。专家建议这段时间，家长应合理安排好孩子的一日三餐，培养孩子良好的用餐习惯，同时增加孩子户外活动的时间。

#### 学龄儿童如何膳食才健康？注意肥胖！

今年，中国学生营养日的主题是“知营养 会运动 防肥胖 促健康”。专家表示，近年来，我国学龄儿童营养和健康状况有了较大改善，但学龄儿童的超重肥胖问题，仍然比较突出。对于儿童肥胖，家长们一定要重视起来，及早干预，才更利于孩子的成长发育。

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，当前我国6~17岁儿童超重和肥胖率达到了19%，6岁以下儿童超重和肥胖率达到了10.4%，已经呈现流行趋势。

很多人都喜欢说，“孩子胖嘟嘟的多可爱”，可这种可爱，其实是对孩子的伤害。肥胖在医学上是一种疾病，而且它还是很多慢性病的危险因素。

可青少年正处在发育期，如何才能让孩子既吃得营养，还能减重呢？

首都儿科研究所儿童营养研究中心主任王晓燕建议：家长可以带孩子到医院找医生或者营养师，设计一个膳食处方，膳食处方的目的，是限制他这一天当中总能量的摄入。总能量控制住之后，根据中国居民膳食指南，按照三大营养素的比例，再给他进行适当的搭配。这样既保证了孩子生长发育所需要的那些营养，同时我们把总的热量能量降下来控制住，这样有利于他减重。

管住了嘴，家长也别忽略让孩子迈开腿。建议孩子每天能累计进行中高强度运动至少60分钟，像打球、跑步、跳绳等都是不错的选择。

### 学龄儿童吃什么有助保护视力

疫情之下，许多孩子上起了网课，上了一个学期的网课，孩子们的眼睛还好吗？要想保护视力，除了加强户外活动以及注重良好读写习惯的养成，还要做到合理膳食。因为充足营养素的摄入对视网膜和视觉上皮细胞的正常发育具有重要作用，还能改善视网膜病变，帮助机体抵抗各类病毒和细菌的侵扰。

要想视力好，八类营养素不可少：

1.类胡萝卜素。包括胡萝卜素、维生素A、叶黄素和虾青素。富含的食物有深红、黄、绿色的蔬菜，柑橘类水果、蛋类、乳类、动物肝脏、虾、蟹、牡蛎、藻类。

2.花青素。富含的食物有深红、紫、黑色的蔬菜水果。

3.维生素B1。富含的食物有全谷物、蛋类、豆类、坚果、瘦肉、动物内脏。

4.维生素C。富含的食物有各类新鲜蔬菜水果。

5.钙。富含的食物有乳类、豆类、芝麻、虾皮、海带。

6.DHA。富含的食物有深海鱼、藻类、蛋黄、坚果、食用油。

7.锌铜硒。富含的食物有贝壳类、海鱼、蛋黄、动物内脏、坚果、豆类。

8.维生素E。富含的食物有植物油、麦胚、蛋类、坚果。