

均衡膳食 提升学生营养水平 促进儿童青少年健康成长

养成良好饮食习惯 充分摄入蔬菜水果 合理选择零食

□本报首席记者 李惺

饮食多样化 蔬菜水果不可缺

通过多样化的饮食,人体才能获得较为全面的营养补充,这对于正处在生长发育阶段的中小学生来说,尤其需要重视。要实现饮食多样化,一般来说,在每天的膳食安排中,应尽量包括谷物、薯类、肉蛋奶、豆类、坚果及蔬菜水果等食物。其中,尤其需要注意保证蔬菜水果的补充,最好能做到“餐餐有蔬菜、天天吃水果”。

蔬菜

新鲜蔬菜是营养宝库,富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质,也是 β -胡萝卜素、维生素C、叶酸、钙、镁、钾的良好来源。而且蔬菜所含的水分较多,新鲜蔬菜一般含水量为65%-95%。

根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐,蔬菜类的摄入量为每天300克-500克,水果类的摄入量为每天200克-350克,家长可根据家庭用餐人数,按照每人每天一斤的量来烹饪蔬菜。烹饪蔬菜时要注意采取合理烹调方式,例如凉拌生吃、急火快炒等方式,能够最大限度保留蔬菜中的营养素,较为推荐。

在蔬菜种类的选择方面,家长可以根据家庭实际情况,制定每周的蔬菜采购清单,原则上最好能满足“种类丰富、五颜六色”。即尽量采购多种颜色的蔬菜,并且最好包括嫩茎叶花菜类(菠菜、菜花等)、茄果类(茄子、辣椒等)、葱蒜类(韭菜、大葱等)、菌菇类(蘑菇等)、根茎类(胡萝卜、藕等)蔬菜。

水果

水果不仅吃起来较为可口,能给人带来愉悦感,而且新鲜水果也是平衡膳食的重要组成部分。水果中含有各种植物化学物质、有机酸和芳香物质等成分,能够增进食欲、帮助消化、促进人体健康。在膳食中适当增加蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物,可起到帮助减重的作用。

对于水果的摄入量,《中国居民膳食指南(2022)》建议每天摄入2-3种新鲜水果。不过,即使是含糖量较低的水果,也不能无限制地吃,更不要用水果代替正餐。对于一些肥胖儿童来说,在吃了水果后应适当减少主食,以保持每日摄入总热量不超标。

在水果种类的选择方面,根据《儿童肥胖预防与控制指南(2021)》饮食干预中的关键推荐指出,尽可能用低血糖生成指数(GI)食物代替膳食中的高GI食物。一般来说,含糖分低、膳食纤维高的水果,其GI较低,因此尽可能选择含糖分较低的水果,如水果黄瓜、小番茄、柠檬、山楂等;也可选择含糖量在10%左右的水果,如草莓、苹果、樱桃、橙子、火龙果等;尽量少选糖分含量比较高的水果,尤其是热带水果,如榴莲、荔枝、甘蔗、桂圆等。

培养健康饮食习惯 尽量少喝含糖饮料

除了膳食合理搭配,良好饮食习惯的养成对于学生们的健康成长也是非常重要的。例如一日三餐最好定时,不偏食、不挑食,不暴饮暴食、也不过度节食,注意饮食卫生等。此外,不管是儿童青少年还是成年人,都应该通过膳食或饮水等方式及时补充水分。受年龄、身体活动、环境温度等因素的影响,不同人群对水的需要量不尽相同,一般来说儿童每天饮水量约为1000毫升,经常运动者则应适当增加。

需要提醒的是,随着生活水平的提高,市场上出现了各种各样的饮料,口感也是五花八门。对于儿童青少年来说,口味多变的饮料可能比白开水的口感更好,在补水时也就相对更容易选择喝饮料。各式饮料可以调节口味,帮助释放压力,适当饮用并无不可,但是如果过度饮用,甚至干脆用饮料代替喝水,则可能会带来一定的健康问题。儿童青少年长期喝饮料尤其是含糖饮料可能会引发以下问题:

第一,容易造成龋齿。饮料中的糖分会附着在牙齿上,与口腔里的细菌发酵产生酸,这种酸会腐蚀牙釉质,造成牙齿的钙质流失,从而出现龋齿。

第二,容易影响骨骼发育。尤其是碳酸饮料,其中的香料、碳酸及咖啡因等成分,会影响体内的磷、钙比例,从而导致钙磷比例失调,导

致身体缺钙,严重者还会增加骨折、骨质疏松的风险。

第三,容易引起肚子胀、便秘或腹泻等肠胃功能紊乱。碳酸饮料在进入体内后会释放二氧化碳,在我们喝完碳酸饮料舒爽打嗝时,胃里面的酸度也在增加,进而刺激和损伤胃黏膜,引起肠胃不适。

那么,怎么做才能帮助儿童青少年控制含糖饮料的摄入呢?首先,孩子家长应该做好榜样,不喝或少喝含糖饮料,并且从小培养孩子青少年养成清淡饮食、经常饮水的好习惯,帮助孩子了解过多摄入含糖饮料对健康的危害。其次,家中尽量少买可乐、果汁等饮料,避免将含糖饮料作为零食提供给儿童。最后,提醒孩子定时喝水,也可以自制不同口味的健康饮品,例如在水中加柠檬片、苹果块等,增加孩子对于白开水的喜爱程度。

合理选择健康零食 避免“重口味”

零食是指那些非正餐时间食用的各种少量的食物,目的是补充正餐摄入的不足。根据《中国儿童青少年零食指南(2018)》,从营养与健康的角度来说,儿童青少年的食物摄入应该以正餐为主,不可用零食代替正餐;而且为了预防儿童超重肥胖,在选择零食时,应该优选健康零食,少吃不健康的零食,尤其要注意拒绝“重口味”的诱惑。

不健康的零食是指高能量、高糖、高脂肪及高盐的零食,比如糖果、膨化食品、甜点、巧克力、雪糕等。这类零食通常味道都比较重,能够刺激人的食欲,虽然口感“诱人”,但是长期食用这些不健康零食,会增加肥胖、血脂异常、心脑血管疾病、糖尿病等疾病的发生风险。因此从健康的角度来说,儿童青少年应该少吃或者不吃。

家长在给儿童青少年选择零食时应该尽可能选取天然、健康的食物充当零食,如新鲜水果、坚果及奶类等。新鲜水果的有机酸含量非常丰富,儿童多吃些新鲜水果有助于增进食欲,有利于食物的消化;奶类包括牛奶和鲜奶,其中富含钙和优质蛋白,可作为正餐的有益补充;坚果富含脂肪、蛋白质、矿物质、维生素E和B族维生素,其中脂肪多为不饱和脂肪酸,是人体必需脂肪酸的良好来源,可作为零食的优先选择对象。

对于零食种类和量的选择,家长一定要帮助孩子合理安排。例如膨化类、油炸类、糕点类、糖果等零食,浅尝辄止,以月为单位,限量采购;牛肉干、巧克力等零食,适量食用,以周为单位,适量采购;新鲜蔬菜、新鲜水果、纯牛奶等零食,以日为单位,足量采购,保证每天都能吃到。孩子在家时要安排固定的零食时间,其他时间不吃零食;同时,在玩耍、看电视及睡前半个小时不吃零食。家长应做好榜样,自身也要选择健康的零食,让健康零食成为家庭饮食习惯。

相关链接

充足睡眠和锻炼促进健康成长

除了合理的饮食安排,充足的睡眠及规律的运动锻炼对于儿童青少年的身体健康也起着十分重要的作用。充足睡眠能够让身体得到充分的休息,增强免疫力,有利于儿童青少年的生长发育。同时,充足的睡眠也有利于保证大脑的休息,保障第二天的精神状态,使学习注意力更集中。儿童青少年处在成长发育的关键时期,建议小学生要保证每天10小时的睡眠时间,初中生保证每天9小时的睡眠时间,高中生保证每天8小时的睡眠时间。

为保证儿童青少年有充足的睡眠时间,家长在平时需要与孩子共同创造一个良好的睡眠环境,卧室内保持安静,保持一个较为舒适的室温。家长要为孩子安排固定的睡觉和起床时间,不在睡前看电视或者其他电子屏幕,也不宜在临睡前做运动,以免孩子太过兴奋而无法入睡。另外,要养成良好且有规律的睡前习惯或者入睡流程,睡前不要吃过多的食物,在睡觉之前先刷牙洗脸。

加强体育锻炼、进行充足的身体活动亦是促进孩子健康成长的重要方式。运动不仅可以促进呼吸、循环、心血管、肌肉、骨骼系统发育,增强体质,而且运动之后还会产生多巴胺,可以让儿童青少年保持良好的学习状态,快乐地学习与生活。

建议儿童青少年每天保持规律运动,即每日应进行至少60分钟的户外活动,培养运动习惯和爱好,如仰卧起坐、慢跑、跳绳、自行车、柔韧训练、游泳等。减少静态行为,每次不超过1小时,每天视屏时间少于2小时。每周至少3天肌肉力量练习(阻力带、俯卧撑、深蹲、引体向上等)和强健骨骼练习(跳绳、纵跳、篮球、跑步等)隔天进行。