

春天是孩子生长发育较快的一个季节,为了适应这个特点,也为了适应春季干燥的气候,家长在安排孩子的饮食时,要注意以下几个方面,以确保孩子的营养供给:

春季幼儿保健常识

保证钙质的充足供应

春天是孩子长个子的好季节,孩子长高主要是骨骼发育的结果,骨骼的主要成分是钙,因此,春季应供给孩子充足的钙。孩子每天需要的钙量应不少于1000毫克。补钙一般有两个办法:一个是药补,另一个是食补。最好采用食补法,含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等。再就是骨头汤,骨头汤不仅含钙丰富,而且有助于身体对钙的吸收。不要让孩子多吃糖、巧克力、糕点,因为里面含有较多的磷酸盐,会阻碍钙在体内代谢。

多补充维生素C

维生素C在人体内的作用是提高神经系统的灵敏度,使脑对刺激的反应灵活,还能提高免疫力和抗病能力,对孩子的脑和身体都有很重要的作用。春季多风,气候干燥,易引发出血症,维生素C能防止出血。补充维生素C的方式有两种:一是服用维生素C片,二是尽量多吃些含维生素C的蔬菜和水果,如辣椒、苦瓜、大枣、萝卜以及苹果、香蕉、木瓜等。

粗粮、杂粮有好处

粗粮、杂粮能给人补充矿物质,保证微量元素的供应,如铁、锌、锰、铜、钙、磷等。而且食物的多样化对促进孩子的食欲和增强孩子的消化吸收能力也很有帮助。常食用的粗粮、杂粮有玉米、小米、荞麦、绿豆、黄豆、青豆等。

多吃含自然糖分的食物

春季由于气候转暖,使孩子在户外活动的时时间变长,热量和营养物质的消耗相对加大,使孩子经常感到饥饿,因此,春季可以用加餐的方式给孩子补充热量和营养物质。适宜的加餐时间为上午10时—11时,下午3时—5时,加餐食品可选择花生米、红薯干、栗子、葡萄干和蜂蜜水等含有自然糖分的食品。

富含植物性脂肪的食品要常吃

脂肪既可以使孩子面色红润,又能在代谢过程中转化成热量,供孩子使用,还能经代谢转化为脑的结构物质,扩大脑容量。因为人脑的50%—80%是脂肪,而且主要是由植物性脂肪构成的不饱和脂肪,因此,给孩子提供足量的植物性脂肪是非常必要的。提供植物性脂肪的途径是多吃一些富含植物性脂肪的小食品。

(芝同)



金针菇、香菇适合孩子

菌类食物一直以它高蛋白、低脂肪、低热量、富含维生素及多种矿物质的特点受到营养师推崇。其种类很多,营养也略有偏重,对1岁半以上的孩子来说,金针菇、香菇和木耳是最佳选择。

金针菇含有孩子生长发育所必需的赖氨酸、精氨酸,对促进孩子记忆、开发孩子智力有特殊作用,常被称为“益智菇”;金针菇所含的维生素D,有促进钙、磷消化吸收的作用,并使之沉积于骨骼和牙齿,对促进儿童骨骼的生长发育起到积极作用,但脾胃虚寒的孩子不易吃。

香菇热量低,蛋白质、维生素含量高,能提供孩子身体所需的多种维生素,对孩子生长发育很有好处。香菇中含有一般蔬菜所缺乏的麦甾醇,麦甾醇可转变为维生素D,能促进孩子体内钙的吸收,经常食用香菇对于增强孩子的免疫力、预防感冒也有良好的效果。鉴于孩子的消化系统比较弱,做香菇时一定要洗净、熟透。要想充分吸收香菇的营养,最好选择干香菇。

菌类食物虽然营养丰富,但不要让让孩子一次吃太多,并且要搭配其他食物才能发挥菌类食物的最大价值。

(晓楠)

最常犯的营养错误

你是否一心想让自己和家人吃得健康,却往往事与愿违?为此,美国营养学家伊莲·马吉总结了为营养减分的5大错误,对照一下,看看你占了其中几条?

1.一下买够一个星期的食物。蔬菜和水果一旦收获,维生素、矿物质等会逐渐减少。将蔬菜和水果放在冰箱中一个星期无异于不让你摄入足够的营养素。

2.加工食品吃得多。加工食品含有较多的钠和饱和脂肪酸,纤维素和营养素相对较少。

3.外出吃饭。人们摄取的热量中,多半来自外出吃饭。

4.不利用食品的增效作用。你吃苹果时削皮吗?你吃西红柿时去皮吗?这样做恰恰减少了你对这些食物营养素的摄入。

5.不吃植物蛋白含量高的食品。3种食物应该多吃——鳄梨、坚果和橄榄,因其中不饱和脂肪酸脂肪含量高,饱和脂肪酸含量低。这些食物能给饮食贡献一些好脂肪、纤维素等。

(搜狐)

宝宝袜,口松点

很多家长在给宝宝买袜子时,只顾看样式,而忽略了袜子的舒适度。如果选错了袜子,就会严重影响宝宝腿部血液循环。

宝宝的脚脚和大人的一些区别,那就是没有脚蹼,而且通常处于“婴儿肥”状态,小腿又粗又短。因此无论选购任何质地的袜子,首先要看的是袜口的松紧度,用手拉一拉,若袜口松紧适度,且松紧带的宽度超过1.5厘米,撑开套在宝宝脚腕处不会勒肉就可以了。其次是袜筒不宜过长,特别是女孩子,不要给她们买所谓的高筒袜。最后,要把袜子翻过来,选择那些没有线头的袜子,若有线头回家后要及及时修剪,而且每次洗完袜子后都要修剪一下,防止线头缠住脚趾影响宝宝血液循环。

袜子虽然是小配件,但因直接接触宝宝,所以,要像选鞋一样认真,不可大意。(据《生命时报》)

春天怎样防范手足口病侵袭

众所周知,春天是各种传染病的好发季节,当前家长与孩子尤其要重视对手足口病的预防。手足口病是由肠道病毒引起的急性传染病,多发生于3岁以下的孩子。患儿和隐性感染者均为传染源。主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播。

普通病例表现:急性起病,发热,手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹,疱疹周

围可有炎性红晕,疱内液体较少。可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。

重症病例表现:少数病例(尤其是小于3岁的孩子)可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等,病情凶险,可致死亡或留有后遗症。

家庭预防:手足口病的传播方式多样而复杂。患儿的粪便、疱疹液、呼吸道分泌物及其污染的毛巾、水杯、玩具、奶具、床上用品、内衣以及医疗用品等均可传播疾病。因此,做好手足口病的家庭预防很重要。

1.饭前便后、外出归来要用肥皂或洗手液给孩子洗手,不要让孩子喝生水、吃生冷食物。

2.家长接触孩子前或更换尿布、处理粪便后均要洗手,并妥善处理垃圾污物。

3.孩子的奶瓶、奶嘴使用前应及时清洗干净,以防细菌感染。

4.在手足口病流行期间,不宜带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所。注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风,并勤晒衣物。

5.孩子出现相关症状要及时到医疗机构就诊,不要让居家治疗的患儿接触其他孩子。

家长要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒。

对患儿的粪便及时处理。

(宵新)



如何让孩子爱喝水

小孩子似乎对有甜味的水格外青睐。然而,为了健康,家长必须从小限制孩子喝饮料,如何让孩子多喝白开水?中国家庭教育学会副会长赵忠心表示,孩子爱喝饮料并不是天生的,而是后天养出的坏习惯。所以,建议家长从孩子半岁开始,就应引导孩子多喝白开水。

利用游戏 在孩子玩得正高兴时,递上杯子,他们一般能接受。或者家长可以拿出个洋娃娃或小熊,对孩子说:“它们口渴了,需要喝水,宝宝也一起喝点吧!”然后装作喂洋娃娃或小熊的样子,家长也可以喝上几口,再递给孩子。

更换杯子 由于孩子天生对有动物图案的东西比较喜欢,家长可尝试准备两三个带有不同动物图案的杯子,轮换着喂孩子喝水,或者试着用不同形状的器皿装水给孩子喝,这会让他们觉得新鲜有趣,喜欢上喝水。

善用群体效应 孩子们都有一个特点,就是看到其他孩子干什么,自己也会跟着干什么,这是一种群体效应的表现。赵忠心建议,家长可以在带孩子到社区玩时,事先预备一瓶水,只要有其他孩子在喝水,就赶快递上事先预备的水,一般孩子能接受。

鼓励策略 多说“宝宝好乖,喝了水就不渴了”、“多喝水的孩子才是好孩子”等,孩子会为了得到夸奖而配合家长的要求。

赵忠心想,对已经有喝饮料习惯的孩子,家长可先用白开水稀释饮料喂孩子,再让他们逐渐适应白开水。此外,家长还要将饮料瓶放在孩子不容易看到的地方。(据《生命时报》)

预防病八大措施

户外活动时间

果表明,常坚持户外活动冒的机会显著少于户外活动。经常带孩子到公园、田野、山多参加有氧活动,增强能力。

要适当 衣服切勿骤增季气候变化无常,温差大,况增减衣服。要避免孩子早晚适当多穿一件。

营养 要吃早餐 要注意证孩子的成长发育需求,维生素,增强抵抗力,要吃体内产生足够的热量可增

前、吃东西前一定要洗手生活习惯,饭前、便后洗手食物之前,一定要把手洗给孩子食物吃,也不要赤手物传播疾病。

窗,多喝水 经常开窗,让流动起来,驱散病毒,以减会。喝足水份不仅有利除病毒的数量。

保持室内外温度相对恒定变化大可增加儿童患感冒

多发或疾病流行时少外出到公共场所去,也不要到以防传染。

8、家人有感冒尽量隔离 家人有感冒,应不准与孩子直接接触,特别不能面对面坐着,不可同床睡觉。孩子患感冒,不要继续入园,防互相感染。

儿童春季进补的5大方案

世界卫生组织的资料表明,儿童生长速度最快的季节是春季。为了满足宝宝在这一时期对多种营养素需求大大增加的特点,妈妈应该对宝宝进行科学合理的春补。春天,气候由寒转暖,宝宝的饮食应转为清淡一些。春补时,妈妈应注意采取以下对策:

对策1 选用食物滋补佳品

在饮食上,可为宝宝选用一些“药食同源”的食物,如大枣、蘑菇、香菇、木耳等。

这些食物既含有丰富的多种营养素,又都味甘性平,只要适量进食,不失为宝宝强身壮体的天然食物滋补佳品,可提高身体的免疫力。

特别提示:

对于身体健康的宝宝,食补是满足他们生长发育最安全、最有效的对策。只有体弱多病的宝宝,才可在医生的指导下对症进行合理的药补。

对策2 补充含钙丰富的食物

宝宝生长发育速度快,身体对钙营养的需求也相应增加,饮食上应给宝宝多选用豆制品、鱼虾、芝麻和海产品等食物。为了保证钙营养的吸收,除了让宝宝多去户外晒太阳外,还应注意提供含维生素D较丰富的饮食,如蛋、奶、动物肝、海产品等。

特别提示:

注意限制宝宝过多地吃糖或甜食,这样易使体内的钙和维生素D被消耗掉,导致身体缺钙。

对策3 适当增加优质蛋白质

宝宝生长发育速度增快,器官组织对优质蛋白质的需求也随之增长。因此,副食上应比平时适当地增加鸡蛋、鱼虾、鸡肉、牛肉、奶制品及豆制品等,主食上多选用大米、小米、小红豆等。

特别提示:

牛肉、羊肉等食物性温热,不宜让宝宝吃得太多,多选用易消化吸收的鱼虾类或蛋类,蛋、肉、鱼尽量不要用油炸,米不要淘洗得遍数过多,也不宜放在热水中浸泡。

对策4 注意维生素和矿物质提取

宝宝对维生素需求增加,如摄入量不能满足身体需要时,易发生“春季易感症”,如口角经常发炎、齿龈易出血,皮肤变得粗糙等。因此,除了注意多给宝宝吃芹菜、菠菜、油菜、番茄、青椒、卷心菜、花菜等蔬菜外,还应多吃胡萝卜、山芋、马铃薯,带宝宝郊外踏青时也可采一些野菜带回家吃,如荠菜、香椿、苜蓿、苋菜等;主食上适当搭配粗粮和杂粮,如玉米、麦片和豌豆等。

特别提示:

为了吸引宝宝吃的兴趣,春令蔬菜可炒、可炖,还可包成馄饨、饺子和春卷等;烹调蔬菜时要用猛火,时间不宜长,减少水溶性维生素的损失。

对策5 提供必需量的脂肪

脑组织中含有两种不饱和脂肪

酸,它们是大脑的主要组织成分,缺乏将会影响宝宝的智力发育。由于身体不能自行合成,所以应注意从食物中摄取,春天,给宝宝做菜时尽量采用植物油,并多吃一些富含植物性脂肪的饮食,如核桃粥、黑芝麻粥、花生粥、鱼头汤、鲜贝汤、烧鹌鹑或野兔肉等。