

营养师给孩子的饮食建议

食物搭配好 营养差不了

给孩子充分的营养,让孩子健康成长是每位家长关心的话题。近日,北京理工大学珠海学院材料与环



采写:本报记者 苑世敏
摄影:本报记者 程霖



(疫情期间,为减少人员聚集,“德行珠海·亲子讲堂”讲座采取线上方式开展。)

荣菡老师做客“德行珠海·亲子讲堂”。

认识免疫力与营养素

什么是免疫力?荣菡介绍:“我们平时说的‘免疫力’就是指细胞自我修复的能力。人体是由细胞组成的,比如血管内皮细胞、胃黏膜细胞、皮肤角质层细胞、大脑细胞等,各种细胞都具有生命周期。”

什么叫做营养?“营养

是一个动态过程,我们吃的食物中含有营养素,这些营养素进入身体后被消化吸收,促进人体新陈代谢,为人体提供所需养分的过程就形成营养。不管吃什么食物,我们都要明确,食物中的营养素包括六大类:蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、水。最

近,膳食纤维也被列为营养素的一种。”

荣菡介绍,这些营养素是修复细胞损伤的原料,在人体内发挥重要作用,主要功能包括为细胞新陈代谢提供能量、为新生细胞提供结构原料、为新陈代谢提供媒介(酶与激素)、培养肠道有益细菌。

合理搭配食物 注重营养素科学摄入

食物的合理搭配有利于人体健康,荣菡表示:“如何选择食物、搭配食物、烹饪食物,都会影响营养素的摄入程度,对于儿童健康营养来说也不例外。要想让营养素的摄入更加科学全面,首先要选对食物,其中蛋白质和磷脂(含有磷的脂类)是不可忽视的结构性营养素。”

蛋白质包括动物蛋白质(鱼、肉、蛋、奶)和植物蛋白质(大豆、豆制品等),选择食材时要坚持蛋白质互补原则,比如将含有动物蛋白质与植物蛋白质的食物搭配起来食用。

如何吃对蛋白质?荣菡指出,胶原蛋白不等于优质蛋白质,在为孩子做营养餐时,要优先选择优质蛋白食物,全天食物中此类食物要占孩子摄入食物的一半以上,此外要坚持蛋白质摄入

多样化。

荣菡举例说,有一个男孩摔伤后,伤口长时间没有愈合,了解后得知,原来那孩子在养伤期间常喝骨头汤、吃青菜等,几乎不吃鸡蛋、奶制品等食物,“孩子饮食结构搭配不科学,太少的蛋白质摄入不利于伤口愈合,提升免疫力、抵抗疾病等都与蛋白质有关。”

“没有任何食物是十全十美的,能够同时提供人体需要的六大营养素。因此,食物搭配很重要,食物种类的多样性才能保证营养全面,每天吃鸡蛋、牛奶、蔬菜、水果对学龄前儿童的正常发育是非常必要的。”荣菡说。

在脂肪摄入方面,荣菡建议要科学用油,很多食物中都包含脂肪。“学龄儿童处于大脑发育期,富含磷脂的食物有利于孩子发育,家长要提高对脂肪的科学认知。比如,在用油

方面,家长可按比例把几种食用油混合使用以均衡营养,要坚持饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸三者比例为1:1:1。”

荣菡以地中海饮食为例,这种饮食方式是指地中海沿岸的一些国家以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格,现在也指有利于健康的、简单、清淡以及富含营养的饮食风格。“他们会吃奶制品、烤肉、海产品,经常使用朴实的烹饪方式,无意中让摄入的营养素很全面,拥有了健康的生活方式。”

此外,荣菡建议饮食中要重视维生素和矿物质摄入,“每种维生素含量虽少、作用却大。家长要了解各种维生素的作用,给孩子补充他们需要的维生素。比如,维生素A与人的视力有关,尤其是夜间的视力,此外还有抗氧化的功效。”

吃零食有讲究 偏食问题要重视

五花八门的零食充斥着孩子们的生活,如何既能让孩子感受零食带来的乐趣,又不会影响孩子身体健康,甚至有助于孩子健康?“零食并不都是不好的,它们的存在是有意义的,零食的选择是有技巧和原则的。”荣菡说。

她给出建议:“家长要给孩子选择营养价值高、避免游离糖过高的零食,要优选奶制品、坚果,注意食用量,要警惕加工食品是不是用了不合理的食品添加剂。此外,家长要合理安排孩子吃零食的时间和数量,一般正餐前1小时、睡前不宜吃零食、每天吃零食的次数不宜过多。”

荣菡提醒家长,有些零食对于孩子来说不是好的选择,要控制孩子摄入含糖量高的零食,“长时间吃含糖量高的零食,不仅会增加孩子肥胖、患糖尿病、高血压、痛风等风险,还会影响孩子大脑发育,导致记忆力衰退,家长应该让孩子戒掉一些不健康的零食。”

讲座中,荣菡还对孩子偏食的情况进行了分析,并给出建议:“要让孩子养成一日三餐的好习惯,可以带领孩子去田野中实践,让他们了解种植粮食的辛苦。在日常生活中,家长要合理使用调味料,不使用重调味料掩盖食品本身的风味,让孩子感受食物原本的风味,也可以鼓励孩子自己动手制作食物,享受自己的劳动成果。另外,吃饭时不要让孩子看电视、手机等电子产品,要养成饮食专注的习惯。”

最后,荣菡表示,家长们要掌握科学健康的食物搭配方法,从而让孩子获得更加全面的营养,促进孩子健康成长。