

开学了,孩子的早餐营养吗

主要看有没有这4类食物

9月1日是开学日,孩子们开学了,好好吃早饭才能满足一上午学习的能量需求,早饭是一天三餐中非常重要的一顿饭。不吃早饭,可能导致很多问题。今天我们就来聊聊吃早饭的那些事儿。

不吃早饭对儿童的三点危害

早饭所提供的能量和营养素不仅能满足体格发育的需要,也是维持大脑认知能力的需要。

一项在我国六城市儿童中进行的饮食行为调查结果显示:

每天吃早饭的儿童比例为88.5%,不吃早饭的儿童比例为1.3%;早饭营养质量充足的比例仅为41.7%,早饭营养不充足的比例为31.8%。

长期不吃早饭,容易导致能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和某些微量营养素,如钙、铁、维生素B2、维生素B12、叶酸、维生素A等营养素不足,而这种不足并不能通过吃午饭来进行补偿。

1.降低学习成绩

不吃早饭或早饭营养不充足的儿童血糖水平相对较低,不能及时为大脑的正常工作提供充足的能源物质,从而损害认知能力和学习能力,降低学习成绩。

2.增加肥胖风险

不吃早饭还会导致午饭前饥饿感增强,容易在午饭时吃更多的食物,摄入更高的能量,导致肥胖风险增加。

3.降低儿童疾病抵抗力

经常不吃早饭,还会影响胃酸的分泌、胆汁的排出,减弱消化系统的功能。另外,不吃早饭还会降低儿童对疾病的抵抗力。

怎样的早饭才营养充足?

《中国学龄儿童膳食指南(2022)》建议,儿童应保证每天吃早饭,并吃好早饭。想要吃好早饭,要做好以下3点:

1.早饭的食物量要充足

每日吃的早饭要确保提供的能量和营养素占全天食物能量的25%—30%。

2.早饭的食物品种要多样

早饭食物尽量色彩丰富,适当变换口味,提高儿童食欲。所以,早饭应包括以下4类食物中的3类及以上,各类食物的量可因人而异:

谷薯类:如馒头、花卷、全麦面包、面条、米饭、米线、红薯等。

蔬菜水果:新鲜蔬菜,如菠菜、西红柿、黄瓜等,水果如苹果、梨、香蕉等。

动物性食物:鱼禽肉蛋等,如鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、猪肉、牛肉等。

奶类、大豆、坚果:奶类及其制品,如牛奶、酸奶;豆类及其制品,如豆浆、豆腐脑、豆腐干等;坚果,如核桃、花生等。

给大家推荐一个儿童早餐可以的搭配参考:

中式早饭:一个全麦馒头、一份青椒炒鸡蛋、一杯牛奶、半个香蕉。

西式早饭:两片面包夹切片奶酪、黄瓜片和煎鸡蛋、一杯酸奶+果仁。

3.吃早饭的时间应该注意

吃早饭的时间应在6:30—8:30之间,留出充足的就餐时间,最好在15—20分钟之间。



这几种常见秋季传染病要小心

临近九月,秋意渐浓,天气逐渐转凉,又正值学校、托幼机构开学之际,人群聚集、流动性强给传染病的传播和流行创造了有利条件。

近日,重庆市疾病预防控制中心发布健康风险提示,提醒广大市民注意防范新冠病毒感染、人感染动物源性流感、登革热和手足口病的发生。

人感染动物源性流感

人感染动物源性流感是由动物源性流感病毒引起的人类急性呼吸道传染病。我国发现的类型主要包括H5N1、H5N6、H7N9等7种人感染禽流感病例。一般通过接触受感染禽类的分泌物、排泄物,接触病、死禽等方式传染人;症状为发病急,有高烧、咳嗽、呼吸困难等呼吸道感染症状,体温大多持续在39℃以上,重者可出现肺炎,甚至呼吸衰竭或死亡。

防控措施:

- 高发季节应尽量避免接触禽类及其污染的环境,如必须接触活禽,应做好呼吸道和接触防护,如戴口罩和手套、穿隔离外套等。
- 不购买未经检疫的禽肉产品,不食用病死禽类、鸟类;不购买活禽自行饲养。
- 适量运动,均衡饮食,保证充足睡眠及避免过度疲劳,保持身体良好的免疫力和抵抗力。
- 若出现发热、咳嗽、咽痛等流感症状时,应戴上口罩,及早前往正规医疗机构诊治,并在医生的指导下用药。

登革热

登革热是由登革病毒引起的急性传染病,主要通过埃及伊蚊或白纹伊蚊为媒介进行叮咬传播。潜伏期通常为5—8天,早期症状以高热为主,短时间内可达39—40℃,

同时伴有头疼、肌肉关节疼痛等症状。发病后2—5天在颈部、四肢及面部出现皮疹,半数病例有出血表现,严重者可诱发器官大出血并引发休克等症状。

防控措施:

- 清除伊蚊孳生地,及时清除或倒扣闲置的积水容器。
- 尽量避免前往登革热暴发地区,如必须前往时应做好个人防护措施。室内安装蚊帐、纱窗等防蚊用具以减少蚊虫叮咬可能,前往户外场所时提前使用驱避剂。
- 如近期前往东南亚、非洲地区的归国人员,在归国半月内出现发热、皮疹、出血等症状时应及时前往传染病定点医院就诊,并向医生说明旅行史。

手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的儿童常见传染病,好发于5岁以内儿童,以手足臀部处斑丘疹、疱疹为主要特点,多伴有发热,大部分是低热。手足口病的下半年高发期为9—11月,极易在托幼机构等集体单位传播。

防控措施:

- 养成勤洗手的好习惯,在饭前便后、外出游玩回家后要及时用肥皂洗手。
- 定期清洁和消毒孩子常接触的如餐具、玩具等物品。
- 避免与患病儿童直接接触、玩耍等,手足口病流行期间家长要尽量避免带孩子去人群密集的公共场所。
- 儿童出现发热、出疹等症状时,要及时带孩子去附近医院就诊,避免外出和接触其他儿童。
- 建议6月龄以上的婴幼儿尽早接种疫苗,以便尽早发挥疫苗保护作用,降低重症风险。

据上游新闻

知识链接

4款适合孩子的功能营养水

除了早饭,培养孩子多喝水的习惯也是十分重要的,如果孩子不愿意喝白开水,也可以煮一些既健康又有滋味的营养水给孩子喝,尤其是当孩子感冒、咳嗽,或者发烧等身体不适的时候,喝起来更是对孩子恢复健康有帮助。今天就来推荐以下4款简单又养生的功能营养水。

化痰止咳陈皮水

病毒性感染或者细菌感染引起的咳嗽症状,用陈皮泡水当日常饮水便可缓解。除此之外,陈皮也有很好的化痰作用。

主料:陈皮5g、清水500ml

做法:

- 陈皮用流动水洗去表面杂质。
- 用手将陈皮撕成小块放入容器中。
- 倒入清水,煮10分钟左右。
- 关火闷约10分钟后,放温饮用。

营养贴士:除了化痰止咳,陈皮还有缓解食欲不振或者消化不良的作用。

清凉去火薄荷水

一杯凉凉的薄荷水,既清爽消暑,又可以增加食欲,同时还有帮助消化和缓解咽喉肿痛的作用。

主料:柠檬片、鲜薄荷叶6片、开水 500ml

做法:

- 柠檬表面用盐搓净,再用流动水洗净,切成薄片。
 - 薄荷叶用流动水冲去表面杂质。
 - 将柠檬片和薄荷叶放入杯中。
 - 倒入开水闷制,放温后即可饮用。
- 营养贴士:薄荷中的营养物质多属挥发性物质,用开水冲泡可以更好地将其溶出。

养肺抗霾百合水

百合最主要的功效就是清肺止咳,除此之外还具有安神养心的作用。经常饮用百合水,可以达到养肺清肺的效果,以抵抗空气污染。

主料:鲜百合1头、清水800ml

做法:

- 鲜百合切去根部,一片片剥开,再用水清洗干净。
- 小锅中放入适量清水。
- 将百合放入清水锅中。
- 小火加热至沸腾后关火,水凉凉至40℃后便可饮用。

营养贴士:经常饮用百合水,可以减少皱纹、令皮肤白嫩,缓解支气管病等病症的症状,还可以辅助治疗神经衰弱等。对全家各年龄段人群均有好处。

感冒初期紫苏水

感冒初期,用紫苏叶煮水并服用,可以控制病情发展。紫苏叶有散寒的作用,发汗能力较强,搭配陈皮效果会更明显。

主料:鲜紫苏叶20片、清水1000ml

做法:

- 新鲜紫苏叶用流动水洗净表面杂质。
- 小锅中放入适量清水,水凉时将紫苏叶放入。
- 盖上锅盖大火煮开,转小火煮约3分钟。
- 关火后继续闷8分钟,水温至40℃左右即可饮用。

营养贴士:感冒初期饮用并连喝三天,可以有效驱除身体中的寒气,达到控制感冒发作的目的。紫苏叶水一定要饭后饮用,便于孩子发汗。
据《北京青年报》