

冬季孩子需不需要补钙? 家长快来查收宝宝长高锦囊!

随着气温的逐渐走低，加之流感及肺炎支原体感染等疾病高发，不少家长开始减少带孩子外出的时间，而孩子出门活动的时间短，晒太阳的时间也有所减少，会不会因此导致缺钙成为家长们的担忧。冬天是否需要给孩子额外补钙?如何科学补钙?淄博市妇幼保健院儿科医生介绍，钙是人体含量最丰富的矿物质，同时也是骨骼、牙齿最主要的矿物成分，不同年龄儿童每日摄入的钙含量不同，若摄入不足会影响骨骼正常发育，合理膳食和营养均衡对孩子建立强壮的骨骼格外重要。

凶门闭合延迟、手脚抽筋、易疲劳、生长发育迟缓等是儿童缺钙的常见症状，如果家长们注意到孩子出现这些情况，需要考虑是否缺钙。钙的主要来源是饮食，包括含钙量高的奶制品、豆腐、小鱼干等，食物来源的钙更容易被人体吸收利用。除了牛奶和奶制品外，家长也可以给孩子准备深绿色蔬

菜，比如菠菜、韭菜、油麦菜、西兰花等等，此外，这些蔬菜中的镁、钾、维生素K和维生素C能帮助提高钙的利用率。同时，各种水产品，鱼、虾、蟹、贝类食物中含钙量也相对较高，坚果特别是含油脂较多的坚果，也是钙的良好来源。然而有些情况下，膳食摄入可能不足以满足钙的需求，如孩子偏食、挑食、乳制品不耐受等，有时不能很好地从食物中得到钙的补充，这种情况下，需要给孩子科学补充钙剂。

在孩子饮食摄入钙不足的情况下，可以考虑给孩子补充钙剂。市面上的钙剂主要分无机钙和有机钙两大类，补钙时可按孩子的年龄选择钙含量高、安全性好且服用方便的制剂。儿童钙无论是钙质的含量、肠胃的吸收度和口感都会因儿童的特征做相应的调配，像百佳利牌小儿四维葡钙片所含的葡萄糖酸钙具有很高的可溶性，对孩子的肠胃消化能力

要求不高，更易吸收。维生素D2有利于帮助孩子充分吸收钙元素;维生素C能够增强孩子身体的抵抗力，维生素B1和B2不仅能够抵御疲劳还可以增强注意力，四者搭配为孩子成长提供动力。此外，在补钙的同时也需要补充维生素D来促进钙的吸收。

适当晒太阳可以除了帮助机体获取所需的维生素D，促进钙、磷的吸收，预防骨质疏松之外，还有利于儿童生长发育，可以预防小儿佝偻病、软骨病等疾病。随着冬季气温降低，如果父母想要带孩子进行户外运动，多晒太阳，要选择正确的时间，并选择空气新鲜、不嘈杂的场所，时间为上午十点和下午三点左右，这时候的阳光是最合适的。同时，晒太阳时可以根据天气添减衣服，通常日晒时间为半小时到两小时之间，可以跟孩子边玩游戏边晒太阳，这样孩子在外既能呆得住又能锻炼身体。



百佳利牌小儿四维葡钙片的钙源是有机钙葡萄糖酸钙，对胃肠刺激小。百佳利牌小儿四维葡钙片，不仅添加维生素D助钙吸收，而且还特别添加维生素B1、维生素B2和维生素C，提供儿童骨骼及智力发育所需的各种营养元素。四种成分搭建儿童营养金三角，让孩子强壮的同时全面提升身体素质。

百佳利在售连锁药店及部分药店、诊所

张店	淄博新华大药店连锁有限公司	周村	淄博众康百利医药连锁有限公司
	山东华信宏仁堂医药连锁有限公司		淄博麒麟堂平民大药房连锁有限公司
	淄博立健众康医药连锁有限公司		淄博益寿堂药店(周村)
	淄博成林大药房连锁有限公司		周村天苑大药店
	淄博齐鲁医药商场连锁有限公司		周村鑫仁堂大药店
	淄博圣海平民医药连锁有限公司		周村泽众大药店
	张店南定双济诊所		淄博丹竹医药零售有限公司
淄川	淄博天和堂百汇医药连锁有限公司	临淄	淄博博仁医药连锁有限公司
	淄博利民医药连锁有限公司		淄博仁合堂医药连锁有限公司
	淄博济民堂医药连锁有限公司		淄博同济堂医药连锁有限公司
	淄川区昆仑镇乾彬永鑫药店	博山	淄博天和堂景泰成医药连锁有限公司
	淄川区裕济堂药店(磁村镇)		淄博市博山福乐堂医药连锁有限公司
	淄川区恒源药店		高青大众药店
	淄川商城万民药店		高青天德堂药店
	淄川区聚德堂药店	沂源	沂源县天和堂医药连锁有限公司
	淄川区洪山蒲家药店		
	淄川杨寨东方药店		
淄川区双杨镇杨寨村仁爱药店			



广告 OTC

国药准字H20050830 鲁药广审(文)第2020121208号
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
禁忌:对本品成份过敏者、活动性消化性溃疡患者禁用 不良反应详见说明书
山东新华制药股份有限公司全资子公司山东淄博新达制药有限公司生产

分散片制剂迅速崩解

迅速吸收 闪击感冒

普通感冒 流行性感

头痛发热

鼻塞、咽喉痛



1次1片 1日2次

用于感冒引起的鼻塞、咽喉痛、头痛发热等，也可用于流行性感冒的预防和治疗