

假期, 三大妙招帮孩子摆脱饮食恶习

寒假即将来临, 许多家长都开始考虑如何解决孩子在假期里的吃饭问题。吃得饱很容易, 但吃得健康实在是太困难。你家的宝贝孩子是否也有这样的问题: 钟爱肉类多过蔬菜? 宁愿吃麦当劳肯德基而不愿意吃你煮的饭烧的菜? 你准备好了鲍鱼、鱼翅各种昂贵的食材给孩子进补, 可他们仍旧一到冬天就感冒流涕, 体质虚弱, 营养怎么也不吸收? 孩子们往往贪图味觉享受, 任由垃圾食品连同他们挑食偏食的坏毛病一同将营养啃

噬干净。他们在学龄阶段, 进入青春期, 面对着身体的快速发育, 还要在学校消耗掉大量脑力, 身体对营养的需求比人生中的任何其他阶段都要高。

身为家长, 如何让孩子吃得饱又吃得好? 加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会委员苏珊·鲍尔曼博士为我们分析了青少年的饮食恶习, 并给读者三个小建议来提高孩子的膳食营养水平。

学龄儿童饮食三大恶习

挑三拣四的饮食习惯

满足孩子的营养需求可谓真正的挑战。随着孩子逐渐长大, 大多数孩子会固执地坚持从孩童时期养成的饮食习惯, 而不同成长时期对营养的需求也产生着变化。许多孩子对食物挑三拣四、吹毛求疵的时候, 家长总是担心孩子的营养需求得不到满足。

成长问题带来的饮食偏差

青春期不仅是一个生理名词, 还是一个心理名词, 这是个孩子主张独立、适应社会(包括吃“其他人”吃的食物)的时期。他们开始有自己的想法, 有自己的小团体, 不愿意像婴儿时期一样一切由父母做主了。这也因此影响了孩子对食物的选择。例如, 有些女孩片面地追求曲线美而盲目地节食、偏食, 从而忽略了营养的汲取与摄入。受到同伴饮食习惯影响的也大有人在, 大家吃什么我也吃什么。

不规律的饮食时间

此外, 时间也是一大因素。在学业、课业、运动的压力下, 孩子们的饮食时间正在受到侵害, 甚至连挪出时间吃饭也变得很奢侈。许多家庭会选择晚点吃饭。长时期不规律的饮食时间让孩子的胃对食物的到来毫无准备, 要想吸收营养就变得更加困难。

孩子们往往对于乳制品、含铁量高的全谷食品、豆类、高纤维水果和蔬菜的摄取不够, 所以往往缺乏充足的钙、铁和纤维。此外, 饮食中过度加工的食品还会导致脂肪、糖分过量。这些不健康的饮食习惯困扰着家长, 那么, 怎样才能提高孩子们的膳食营养呢?

专家给出三大建议

挑选一些孩子们喜欢的食品

如何既满足孩子的口味又满足营养需要呢? 别强迫孩子吃他们讨厌的食物, 因为青少年喜欢吃的食物中也不乏对他们健康有益的。以下是最受孩子欢迎又有助于弥补青少年营养缺失的几种食品。

金枪鱼及其他深水鱼——虽然许多孩子不喜欢吃鱼, 一看到鱼就把脸扭到一边去, 但是, 通常还是喜欢吃金枪鱼及其他深水鱼的。与所有鱼类相同的是, 金枪鱼富含健康的Omega-3 不饱和脂肪酸, 帮助孩子智力发育; 富含蛋白质, 有利于孩子成长并且缓解饥饿。可尝试用罐装淡金枪鱼, 与全谷面包或者饼干同吃, 但尽量不要再蘸高热量高脂肪的酱料。

酸奶——清淡的无脂酸奶是钙的最佳来源, 而钙是帮助孩子拥有坚固骨骼和牙齿的重要成分。酸奶与少量蜂蜜、麦片拌合, 再在上方加点新鲜水果, 看上去可爱漂亮, 让孩子食欲大增, 又有丰富的营养。

胡萝卜——胡萝卜富含β胡萝卜素, 有助于皮肤和视力的健康, 此外, 还是纤维的优质来源。但由于口味偏淡, 却不受青少年的欢迎。其实, 中国的传统吃法中的炒胡萝卜就非常美味, 这也是最适合胡萝卜的烹饪方法, 不但美味而且健康。因为胡萝卜素属于脂溶性物质, 只有溶解在油脂中时, 才能在人体肝脏、肠壁中胡萝卜素酶的作用下, 转换成维生素A, 为人体所吸收。但是生吃胡萝卜, 就会有90%的胡萝卜素成为人体的“过客”而被排泄掉, 起不到营养作用。

燕麦——做一顿天然富含纤维和维生素B的燕麦餐仅需几分钟时间。试着用热牛奶而不是开水冲泡准备好的燕麦, 为身体增加钙质和蛋白质, 略加点糖, 然后倒入香蕉丁或者苹果丁搅拌。要是早上没时间做早餐, 热谷类食品也是一天中任何时间的有益餐点。

坚果——虽然薯条往往能满足青少年需



要的脆脆、咸咸的感觉, 但是, 给孩子一把富含健康脂肪、蛋白质和矿物质(如锌和锰)的杏仁、核桃等坚果类食物可能是更好的选择。例如核桃最大的功效是补脑、健脑, 被称为“益智果”, 其含有的磷脂能增强肌体抵抗力。但食用坚果也应当保持适当的量, 因为坚果热量非常高, 所以宜在冬天食用。

豆类——多数孩子不能从饮食中摄取足够的铁。豆类不仅富含铁元素, 还是纤维的优质来源。试着在沙拉、汤内加点豆类, 或者用搅拌机把豆类与少量蒜和盐搅拌后做成蔬菜生吃时的蘸酱。当然, 最简单的就是在煮饭的时候朝白米里头扔些红豆、黑豆。

确保孩子们吃好早饭

确保孩子早饭吃得好是重中之重。研究一再显示, 早饭吃得健康的孩子在学校表现较佳。但是时间往往是个问题。其实家长们完全可以帮助孩子努力抓紧时间, 直奔主题, 如一罐酸奶加一片水果、一杯可在路上食用的蛋白质奶昔或者一个三明治。或者有的家长带着孩子一起参加当下流行的营养俱乐部, 5分钟时间, 一杯芦荟汁、一杯营养奶昔加上一杯草本茶饮, 早餐吃得饱饱而且营养充足, 这也是不错的选择。简单方便的营养奶昔也可以在家调制, 只需要两勺大豆蛋白粉, 冲调一些牛奶或者豆浆进去, 有条件的话加入一些水果、蔬菜, 用搅拌机打匀, 营养全面又美味。聪明的父母也可以满足小孩的需求, 在奶昔

里头放进1-2块奥利奥饼干, 保证孩子喝得飞快。营养充足的早餐不仅能保证孩子们身体的正常发育, 对其学习效率的提高也具有不可忽视的作用。

多多创造家庭聚餐机会

在孩子健康饮食方面, 家庭聚餐也发挥着重要的作用。经常与家人一起吃饭的青少年要比与家人吃饭不超过一周两次的青少年更多地食用水果、蔬菜、谷物和乳制品。众所周知, 快餐店的主要顾客以青少年为主, 而家庭聚餐通常则选择更富营养的食物。这为孩子们提供更多的机会食用健康食品, 确保了孩子们营养的摄入。不管青少年表面上的态度如何, 其实, 多数不经常与家人一起吃饭的青少年表示更愿意与家人一起吃饭。如果安排正餐比较困难, 也许一起吃早餐, 或是在周末聚餐也是不错的选择, 也将起到很好的效果。

此外, 面临青春期的孩子还应当注意避免暴饮暴食、偏食挑食和盲目节食。除了牛奶、酸奶等奶制品, 各种新鲜蔬菜和水果及花生、核桃等坚果类食品, 都是有益的零食, 其他如油炸的膨化类食品还是少吃为妙。父母也应当多注意孩子自行外食的情况, 并且灌输给孩子一些健康的饮食观念, 以身作则不偏食和挑食, 让孩子尽可能多地摄取各种食物, 就不必担心生长所需要的营养素缺乏了。



专家支招 趁假期给“胖宝宝”减减肉

据不完全统计, 中国超重肥胖儿童少年已经达到1200万人, 占到世界“胖孩儿”总数的十三分之一。肥胖可导致儿童的循环、呼吸、消化、内分泌、免疫等多系统损害, 甚至影响其智商、行为、心理及性发育。对此, 国际知名保健品牌康宝莱的营养咨询委员会成员、巴西儿童肥胖卫生教育部顾问、主要研究体重控制和儿童肥胖的纳撒尼尔·威尼斯基医学博士建议, 何不利用假期的大好机会, 给你家的“胖宝宝”减减肉?

在威尼斯基博士看来, 假期对孩子和家长来说是体重控制的考验, 也是机会。寒假居家时间较长, 可以给孩子有充足的时间来进行体重控制。但同时, 也很容易因生活不规律和暴饮暴食产生肥胖。

威尼斯基博士建议从两个方面控制孩子的体重、饮食和运动。“我的第一条建议就是家长要以身作则。”威尼斯基博士认为, 父母的饮食习惯会给儿童造成很大的影响。“比如家长平常会吃很多水果和蔬菜, 孩子自然而然会模仿, 并终身都坚持下去。甚至胎儿期母亲的饮食习惯已经开始影响腹中孩子终身的习惯。如果母亲怀孕的时候, 她的体重就超标或肥胖的话, 她的孩子进入青少年期发展成肥胖的几率也更高。”

第二条建议则涉及从婴幼儿时期开始的副食。“婴儿期肥胖主要问题来自于副食, 很多时候副食问题是母亲或者是奶奶、姥姥造成的, 因为她们看到孩子哭的时候, 觉得肯定是饿了, 就用吃的来安慰, 所以就会给孩子养成这样一种习惯, 哪怕将来长大以后, 情绪一出现波动, 就会首先想到通过吃来调控。”博士建议在孩子出现情绪波动时, 更多地用情感、友谊、亲情或者通过阅读、锻炼这样的活动填补, 而不是打开冰箱寻找食物。

家长要控制好儿童的生活规律, 最重要的是要让孩子“动起来”。杜绝长时间上网或看电视。据美国儿科学会建议, 儿童每天在电脑、电视屏幕前坐的时间不得超过两小时。对于已经超重的儿童, 必须进行运动规划, 并控制饮食。

威尼斯基博士也推荐了国外常用的一个儿童减肥方法: 代餐。代餐是指取代部分或全部正餐的食物。具有高纤维、低热量、易有持续饱腹感的特性可以更严格正确地控制食量和热量, 进而达到减肥的目的。

目前国际上流行的以大豆蛋白为主的代餐是一个比较理想的选择。大豆本身就是一种健康食品, 蛋白含量很高, 膳食纤维很多, 还含有抗氧化、保护心血管的物质。另外, 大豆当中的皂甙, 可以促进脂肪的分解代谢, 有益于减肥。大豆纤维, 也是膳食纤维, 可以软化粪便, 促进排便通畅, 缓解便秘, 并减少肠道对脂肪和一些有害、有毒代谢产物的吸收。威尼斯基博士同时强调保证代餐的美味度是吸引儿童主动参与减肥的关键。“难吃的代餐会让儿童陷入厌恶的情绪中。”威尼斯基博士推荐购买大豆混合饮料冲剂后自行添加新鲜蔬果调味, 美味的饮料更能让孩子接受并喜爱。