宝宝瘦身 “我的减肥我作主”

一年一度“娃娃美食节”，近日在中福会托儿所举行。每个班级的家委会承担一项美食制作体验活动，园部提供各国各种风味的食物让幼儿品尝。这不是单纯意义上的美食品尝，所有端上餐桌的都必须是适合幼儿健康的健康食品。这项创意恰是源于中福会致力开展的一项上海市教育科学规划课题《托幼机构营养干预中同伴教育模式的应用研究》。因此，“娃娃美食节”也就变成了“娃娃营养节”。

【案例分析】

随着这项营养课题的深入推进，一则“咪咪的变化”的故事，也在中福会老师和家长们中不胫而走。

咪咪是一位中班幼儿，身高达标但体重却超标准值20%以上，定义为轻度肥胖儿。针对咪咪的身体状况(身高长得慢，而体重却长得过快)，中福会托儿所课题组的老师们更多地关注她的饮食和运动，适时早期干预。饮食上，老师会控制她的谷物进餐量，增加蔬菜比重，并配以适量的荤菜，提醒她细嚼慢咽。老师还会就适当增加她的户外运动量。

经过一个月的早期干预，咪咪的体重却反增未减，甚至接近了中度肥胖线。通过和咪咪沟通，老师明显感觉到了咪咪对干预有所抗拒。于是，课题组调整了策略，尝试采用同伴间互动的干预法，将被动干预化为主动干预。没多久，咪咪终于减肥了。中福会托儿所所长陈磊说，咪咪为课题组增添了一个成功案例，而这样“接地气”的课题，也着实促进了孩子们的健康成长。

【教育路径】

数据表明，从2011年6月开始的同伴干预课题研究，中福会托儿所肥胖幼儿人数从当初的19名减为现在的11名，肥胖检出率也由4.6%下降到2.2%。课题组研究员吴玲玲老师道出了其中的“秘诀”——

■ 当“健康宣讲员”

在干预期间，老师们发现咪咪在运动方面还是不错的，主要问题是她在家爱吃零食和垃圾食品。正巧咪咪班级要参与学校美食节，老师让咪咪作为健康食品宣讲员，为其他小伙伴介绍健康食品的好处及品种。在美食节上，咪咪为小伙伴介绍了健康食品的种类及好处，受到好评，更可喜的是她自己也学到很多健康饮食的知识。咪咪在家中吃零食明显少了，选择食物更健康了。

■ 当“健康饮食宣传大使”

咪咪在家中饮食较为随意，老师特意让她制作了一份健康饮食小报，将美食节上学到的健康知识用图画形式展示，比如不吃油炸食品、少吃糖果、多吃蔬菜水果、清淡食品都等。通过这份小报，咪咪成为家庭健康饮食宣传员，将好的饮食干预措施延伸至家中，使得家园干预合力作用更显著。

■ “健康之星”评比巩固干预效果

经过一段时间同伴干预，咪咪的肥胖度有所下降。为巩固这一成果，在开学初的“健康之星”评比中，老师还让咪咪作为“健康之星”小代表和其他超重肥胖的小朋友聊聊自己是怎么控制体重的。咪咪不但增加了自信心，也消除了肥胖带给自己的害羞，同时更加加强了自我体重控制的积极性和自觉性。

本报记者 **王蔚**

新生儿最理想的食物搭配

《育儿妈妈帮》教你喂养术

雅培日前邀请了11位国内权威育儿专家，综合了孕前、孕期、产后新生儿护理、喂养等多方面内容，录制成122集育儿视频《育儿妈妈帮》，同时通过雅培、央视少儿频道《大仓库-宝贝星计划》和新华网三方共同合作，由新华出版社出版成一本妈妈百科全书——《育儿妈妈帮》，详细介绍了育儿过程中的正确护理护养知识。

母乳
最天然最理想的初生儿食品

（**席雪** 北京东城区妇幼保健院健康教育负责人）

母乳营养均衡，6个月之内纯母乳就能满足孩子的生长发育。母乳温度适宜，喂养起来省时、省力、省心也省钱，还可以减少孩子的一些感染的机会。喂养过程中，妈妈搂着宝宝的这种情感交流，还有妈妈的体味都可以促进小孩的心智发育，同时还可以减少妈妈患乳腺癌和卵巢癌的发生。哺乳期妈妈不妨给自己补充一些如雅培金装喜康素奶粉，让宝宝吃得饱吃得好。

新生儿
每天奶量按体重来计算

（**张峰** 北京儿童医院保健中心主任医师）

新生儿每天喝奶量应根据他的体重计算，每天每公斤体重100到120毫升。如果是母乳就按需哺乳，如果是人工喂养，就间隔三个半小时到四个小时喂一次。而每次哺乳最好是15到20分钟，最长不超过30分钟。喂完奶以后，不要马上放在床上，这样容易导致奶液进入孩子的支气管或肺，造成孩子窒息。最好的做法是把宝宝抱起来拍嗝，再把宝宝侧位躺下就可以了。

过敏
密切了解孩子过敏源

（**蓬蕊** 新世纪荣和门诊部医疗总监/儿科医生）

早期的过敏症状，是今后一系列过敏症状的前兆。比如有湿疹的儿童将来患过敏性鼻炎，甚至哮喘的几率，比普通宝宝大3到8倍。过敏体质的宝宝是否要长期用药，要根据病情的需要。如果家里的宝宝是过敏体质，最有效的护理方法应该是避开过敏源。如果过敏源不明确，家长最好记录孩子每天的生活内容，找到可能的过敏源，然后对症用药。母乳喂养是预防及改善婴幼儿过敏最好的方法，另外早发现、早诊断，再有就是运动都有助抵抗过敏。

补钙
不要直接加进牛奶里

（**南亚华** 北大妇产儿童医院资深儿科医生）

母乳喂养的宝宝在6个月以后开始补钙，以每天125到150毫克为宜。人工喂养的宝宝如果每日的奶量在600毫升以上，可以不急于补钙。宝宝1岁以后，建议每天补钙200到300毫克。所谓的补充钙剂一定是补充钙的元素钙，上午以及晚上睡前都是不错的补钙时间，切记不能空腹和饭后半小时摄入。不建议把钙加在牛奶里，因为牛奶里边的植酸会影响钙的吸收。

更多专家讲解的视频，请前往：http://mamapedia.qq.com/查看

雅培公司特约呈现 Abbott