

## 寒假策划之饮食作息篇

■选题策划：贾若晨  
 ■文/晚报记者 宋云层 戚丹青 实习生 贺绍颖  
 ■图/晚报记者 贾晶晶



如今，商丘市内的学生都已放寒假，孩子们都兴奋起来。不少学生的心里早就做好了寒假安排，在假期里好好玩，好好地放松一下，想吃就吃，想睡就睡，有的甚至暴饮暴食，熬夜玩游戏。另外，有不少家长认为孩子既然放假了那就好好吃好好玩。殊不知每年寒假期间，很多孩子因为饮食和作息不规律，很容易生病。那么寒假期间孩子的饮食、作息该如何安排呢？记者进行了采访。



# 寒假吃好，可不是光吃好吃的

## 饮食不注意 孩子生病多

虽然刚放假没几天，市民张燕就为孩子吃饭的事发了愁，她儿子上小学五年级，张燕和老公都要去上班，请婆婆来帮忙照顾孩子，孩子早上不起床，每天都是到10点多吃早饭，婆婆管不住孩子，任由他吃汉堡、薯条等，结果刚放假几天，孩子生病了，现在孩子吃饭一点胃口都没有。此外，张燕还告诉记者，在去年春节期间，孩子的姑姑来看孩子，就带孩子去吃了自助餐，自助餐有许多孩子爱吃的东西，然后孩子就一直吃东西，吃了一份牛排、几桶爆米花、好多根烤肠，又喝了六七杯果汁。由于这些东西都是孩子特别喜爱吃的，也就没管，任由孩子海吃海喝。结果到了半夜，孩子吵着很不舒服，量了体温，才发现发烧了。张燕以为是普通的感冒发烧，当时就给孩子吃了退烧药。第二天，看医生的时候，医生说是孩子暴饮暴食引起的“积食热”，孩子发烧反反复复好多天才痊愈，并且好多天胃口都不好。所以，在此提醒家长及孩子注意饮食规律，切勿暴饮暴食。

据商丘市中医院儿科副主任、主任医师邹文庆介绍，寒假期间又临近春节，各种走亲访友和参加聚会，总是会吃一些高热量、高脂肪、高蛋白的食物。门诊中，每年寒假期间，因饮食不当引起的腹泻、呕吐的小患者都比平时要多，现在寒假刚开始，邹主任有很多饮食方面的建议需要提醒小朋友，希望小朋友假期里吃好，更要吃出健康。此外寒假里各种游玩、聚会、聚餐，也会打乱孩子日常的生活规律，使孩子的休息时间减少，或者干脆不睡午觉，晚上也睡得较晚。睡眠不够，不仅会影响食欲，导致心情烦躁，还会使孩子的免疫力下降，加上冬季本身是呼吸道疾病高发期，很容易感染呼吸道疾病。

### 寒假饮食 这些原则可参考

那么，寒假期间如何合理饮食呢？邹文庆主任给了以下几点建议：

#### 1. 避免摄入过多的零食、饮料

孩子适当吃些零食、喝少量的饮料并无碍。可是有的家长图省事，常常让孩子吃一些膨化、油炸类食品充饥；拿饮料当水喝，使孩子摄入过多的糖、色素和食品添加剂，这也是造成有的孩子肥胖和患胃肠性疾病的一个原因。为了孩子的健康成长，作为家长，假期里应限制孩子吃这些食物，以白开水为饮料，按时吃三餐，使之养成良好的饮食习惯。

#### 2. 主食不能少

节日里，有些孩子菜吃得多吃，几乎不吃主食。这种做法很不科学。副食中多是动物性蛋白食物和蔬果，吃多了容易损伤宝宝的脾胃，影响食物的消化吸收。而且，蔬果、水果所提供的营养主要是矿物质、维生素、膳食纤维等，糖类含量并不高，与主食有很大差别，互相不可代替。因此，要为宝宝合理安排主、副食。各餐荤素搭配，既要有充足的蛋白质，又要有绿叶菜，最好配上一两样开胃菜。

#### 3. 适当补充维生素D

维生素D具有促进钙和磷吸收、骨骼和牙齿的正常发育的功能。若缺乏，会造成佝偻病和骨质疏松症。冬天里除了让孩子多晒太阳外，还要在食物中补充些。鱼肝油中富含维生素D，但必须在医生的指导下服用，否则易造成中毒。奶

油、蛋黄、牛奶类的食物含少量的维生素D。

#### 4. 多吃富含维生素C的水果和蔬菜

维生素C也叫抗坏血酸，具有促进胶原物质的合成、增进机体抵抗力的作用。假期里户外活动少，孩子身体抗病能力差，易患感冒，应增加含维生素C的食物。水果有新枣、酸枣、橘子、山楂、柠檬、猕猴桃和刺梨；蔬菜有青椒、番茄、大白菜、土豆等。

#### 5. 注意食物的烹调方法

食物烹调方法正确与否，直接影响人体的吸收。维生素A、D等属于脂溶性维生素，只有在脂肪的帮助下才能被人体吸收。在食用动物肝脏时，烹调中最好采用油炒或油炸才能有更好的效果。蔬菜中红萝卜、黄萝卜、黄色玉米、南瓜等，其中所含有的胡萝卜素，也是植物性的脂溶性维生素，食用时也要加一定量的油烹调。在给孩子做饭时，也应注意各种颜色的搭配，让孩子在视觉上觉得好看，有一种“想吃”的欲望。

#### 6. 蔬菜胜良药

节日的餐桌菜肴丰盛，顿顿离不了鱼肉荤腥。然而，人们却常感觉疲劳倦怠、胃肠胀气。这时，少沾些荤腥，多吃点蔬菜，便可解除身体危机。新鲜蔬菜是一种碱性食物，不仅含有丰富的纤维素，可解油腻，维持胃肠正常蠕动，预防便秘，而且能中和体内多余的酸性物质，维持人体新陈代谢的需要。

## 寒假作息要规律

寒假来临，孩子们都还沉浸在不用上学的兴奋之中，天天晚睡晚起。终于迎来了假期，中学生倩倩一心想着终于不用再早起了，可以好好补觉了，每天早上睡到11点才起，起来直接吃午饭了，晚上又熬夜到凌晨一两点才睡觉。医生提醒，学生假期最容易打乱生活规律，形成恶性循环，造成肥胖。孩子早上起得晚，早饭、午饭肯定会相应推迟，晚饭时间也跟着错后，再加上睡觉早，食物就全部“存”在胃里。睡觉期间胃肠蠕动缓慢，消化不了的食物又积到了第二天早晨，孩子就不爱吃早饭了……如此循环下来，孩子一天的总热量摄入不够，精神状态不好，从而导致运动量减少，容易造成肥胖。

除此之外，作息不规律还容易造成疲劳，免疫力下降；长期的作息不规律会致头痛，甚至是使记忆力受影响，另外还容易造成黑眼圈、眼袋、皮肤干燥、青春痘等。

对此，八一路小学五年级班主任赵颖老师在孩子假期期间时间安排上，给家长一些建议，家长们可以借鉴：

第一，一如既往的原则。即在主要的生活习惯上，如每天三餐、早晨不睡懒觉、中午睡午觉等习惯，要一如既往和上学时保持一致。

第二，松弛有度的原则。既要科学、合理地安排学习时间，每天的学习活动不要过满，贵在每天都坚持保质保量的学习，同时要合理安排其他社会活动和体育活动等。

第三，以身作则的原则。假期的作息时间表最好由全家人一起制定，尤其是家长朋友要以身作则，身教胜于言传，榜样的力量是无限的。

第四，独立自主的原则。给孩子一些自由支配的时间，让孩子自己安排自己的生活。家长需要做的是正确引导孩子，让孩子真正成长起来。

另外，以下每日作息时间安排，家长朋友可以参考。6点~8点：一日之计在于晨，这段时间头脑最清醒，体力亦充沛，可以早起背会书。9点~11点：这时人的耐力无限大，可以做一些比较难完成的事情。13点~14点，饭后人易疲劳，可以午睡休息一下。15点~17点：调整后精神又振作起来，此时长期记忆效果非常好。可合理安排那些需“永久记忆”的东西。晚饭后可以根据个人情况适当安排。