

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,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菜、水果,吃多了容易损伤宝宝的脾胃,影响食物的消化吸收。而且,蔬菜、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软化症。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。