

1 食育

吃出健康的保障

北京师范大学 万钊 (Wan Fang)



让宝宝“吃出健康”，在家长的心目中占有很重的份量。但是，不差钱，不缺量，是不是就能让宝宝吃出健康呢？

现实告诉我们，在喂养中，必须重视“食育”，才能达到吃出健康、吃出聪明的目的。

那么，对于3~6岁的宝宝，“食育”的核心内容是什么呢？

1. 开发口味，膳食要平衡
2. 饥饱适度，打下好“印记”
3. 口味清淡，形成在儿时
4. 问吃问便，预算与决算
5. 饮食自护，吃的基本功
6. 规则意识，身心都健康

1. 开发口味，膳食要平衡

每家每户都有自己的饮食结构，比如有的家庭顿顿必须有蔬菜；有的顿顿必须有肉；有的天天要吃水果，有的未必；有的天天喝奶；有的天天煲靓汤。

如何让饮食结构更为合理，让宝宝吃出健康呢？请看中国营养学会妇幼分会给出的答案：

学龄前儿童平衡膳食宝塔（3~6岁）

如果家长给幼儿提供的饮食结构能按“宝塔”的层次和基本的数量，那么宝宝的饮食可以说就是多样化的，是均衡的。

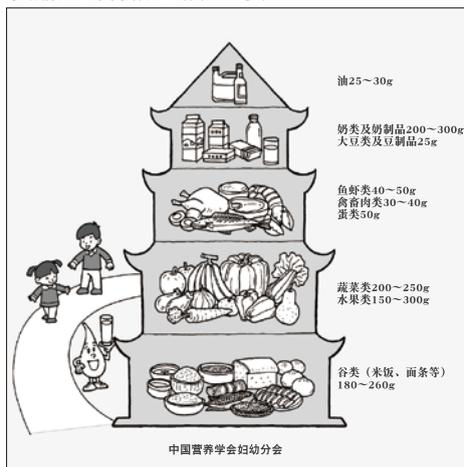
要达到膳食平衡，关键是开发口味、平衡口味。扩大家庭食物圈和合理搭配各类食

物。

同一类食物（宝塔的每一层，可视为一类）之间可以经常变换，宝宝不喜欢吃某种食物不要扣上“偏食”的帽子，举个例子：不爱吃胡萝卜，不必勉强孩子吃。富含胡萝卜素的食物挺多，深绿色蔬菜、红黄色蔬菜、水果，或隔三岔五地吃点动物肝，可以直接得到维生素A。

有一个小姑娘不爱吃炒胡萝卜，妈妈就吓唬她：“不吃胡萝卜，你不仅不再长个儿，还会抽抽成拇指大小，将来只能嫁给小耗子”。小姑娘变得心事重重，总担心自己成为鼠夫人。其实，不爱吃，不要勉强，或者可以改变一下烹调方法用胡萝卜配上肉做馅，包包藏藏做成小饺子，没准宝宝吃小饺子一口一个，还直喊香呢。

学龄前儿童平衡膳食宝塔（3~6岁）





扩大家庭食物圈，要克服菜篮子里的惯性。上菜市场买菜，似乎有一种惯性，每次都是直奔几个熟悉的菜摊，每次买回的就是那么几种菜。当我们有了对宝宝进行食育的想法，要开发、培养口味，要尽量做到食物多样化，买菜时就会有新的思路，比如，黑、白、紫、绿、黄、红各色蔬菜都买点。

比如，根菜类（萝卜、胡萝卜）、鲜豆类（菜豆、蚕豆、豌豆）、茄果瓜菜类（茄子、番茄、甜椒、黄瓜、南瓜等）、嫩茎、叶、花菜类（大白菜、油菜、菜花等），各种都买点。但嫩茎、叶、花菜类多一些。那么在餐桌上就会被各色蔬菜扮靓，收获会更为丰盛。

2. 饥饿适度，打下好“印记”

美国的一个营养研究中心，曾做过这样的实验：把一只果蝇放在一个冰激凌上，果蝇吃饱后就飞走了。如果把果蝇的饱食中枢破坏了，再放在一个冰激凌上，果蝇最后被撑死了。

小小虫子尚知饥饿，何况人呢？人体有调节饥饿的中枢，饥则取，饱则止。但是为什么越来越多的宝宝被喂养成贪食的小肥墩儿呢？

最根本的原因在于家长的误判：视一二岁后正常的生长发育速度减慢，正常的体成分的变化，为不正常的现象，认为是营养差了，因此要多吃才行。

按正常的生长发育规律，宝宝满一岁以后，生长发育速度明显减慢，体成分也发生了明显的变化，那就是：瘦组织（肌肉、骨骼、血液等）所占的比重增加；脂肪组织所占的比重下降，从外表看不如以前胖了，“抽条”了，但实际上的变化是从婴儿期的“奶胖”，变成幼儿期“瓷实”了。

误判的结果，使家长对宝宝的进食量进行过多的干预，每顿饭都要求“再吃几口”。宝宝为讨家长的欢心，也顿顿把小肚子撑得滚圆。结果是脂肪组织堆积体内，这就启动了不良的“新陈代谢模式”，打下

不良的“新陈代谢印记”。

在二十世纪，西方学者首先提出“新陈代谢印记”学说，其核心内容是“生命早期若营养过剩，导致新陈代谢失常，将会像‘印记’一样，影响终生”。导致不良“新陈代谢印记”的主要原因是过度喂养，破坏了“饥则取，饱则止”的生理规律，过于贪食。这就提醒家长，不要认为“娃娃胖是福相”，娃娃不胖不瘦才健康。

3. 口味清淡，形成在儿时

盐多、钠多，对心血管的健康不利。而且钠可以促使钙的排出，“盐多钙失”，限盐有补钙的作用。

油多，摄入纯热能，容易造成热能过剩。

希望家长记住这个数字：3~6岁，每日用盐量<2.3g，即成人用盐量的1/3左右（成人用盐量不宜>6g）。

家长在掌勺时，要想到让口味清淡些，如果自己尝着菜的咸淡合适，对孩子来说就“口重”了。

另外还要控制“咸味零食”。比如鱼干，其含钠量与三鲜酱油相当（都是100克的含钠量）。香肠、火腿、方便面、牛肉干、苔条炒葵花籽、五香豆等都是含钠量高的“咸味零食”。

至于“运动饮料”则是“咸味饮料”，不能当普通的饮料给孩子喝。

另一个需要记住的数字：3~6岁，每日用油量为25~30克。

如果经常吃炸食，炸油条、炸薯条、炸鸡腿、油炸面筋等，摄入的油量会远远超过限量。

从小习惯于少盐、少油的清淡口味，将受益终生。

4. 问吃问便，预算与决算

订食谱、订菜单，好比是“预算”。了解食物入口后，消化、吸收的状况如何，好比是“决算”。了解“决算”是为了更好地做“预算”。

最直接、最简便的了解“决算”的方法，是观察孩子的粪便。

粪便呈条状，软，无排便困难——饮食搭配好。

粪便溏稀、泡沫多——往往是碳水化合物摄入过量。

粪便干硬，排便困难——往往因“高蛋白”、“低膳食纤维”的膳食所致，同时饮水不足。

古人称排便为“河道行舟”。“河道”要有水，3~6岁每日饮水量需1000~1200毫升。而且要“未渴先饮”。

“行舟”，需要动力。动力主要来自可刺激肠道蠕动的膳食纤维。膳食纤维来自粮食、蔬菜和水果。

要保证孩子的饮食结构中，顿顿有主食，顿顿有蔬菜，天天有水果。主食，粗细粮搭配（粗粮含膳食纤维多）；蔬菜、叶菜类多些，瓜茄类少些（叶菜类含膳食纤维多）。

5. 饮食自护，吃的基本功

一时疏忽，一不小心，一点无知，宝宝因“吃”而伤的事，时有发生。

防烫、防呛、防噎、防戳、防扎、防过敏、防中毒，这些都是宝宝应该掌握的饮食自护能力，也是安全的“基本功”。

【防烫】

要指导宝宝喝水前先用手指轻轻摸摸杯子，不烫手再喝。喝汤时要先等汤品的热气下去，再用勺舀一点尝尝温度，不烫嘴才能喝。刚出锅的油炸食品、鸡蛋羹、热豆腐等，吃前先吹一次，小口尝试温度，不要上来就吃一大口。

【防呛】

如果边吃边嬉笑打闹，食物会很容易滑入气管。所以吃东西就专心吃，不可边吃边玩。

【防噎】

噎，是指食物堵在食管里或卡在咽喉处，上不来、下不去。常发生于大口吞食

年糕、粽子、果冻、香蕉等粘、滑的食物。一大团东西若卡在食管里，食管的前方是气管，气管受压，呼吸困难，险象顿生。

【防戳】

吃羊肉串、糖葫芦等，教宝宝横着咬，吃的时候别被人碰到手，以防戳着嗓子。在人多拥挤的地方，别忙着吃，安全第一。别让宝宝把筷子放在嘴里叼着，既不雅观又危险。

【防扎】

在宝宝3岁前，鱼去刺、肉去骨、枣去核。3岁以后要教孩子吐刺、吐核、吐骨。嘴里含着饭菜，咽下后再夹鱼。单夹鱼，容易吐刺。

【防过敏】

如果宝宝是过敏体质，要时时叮嘱，不要吃外人给的食物，不要自己买零食吃。要把该“忌口”的食物给宝宝说清楚。

【防中毒】

不把花花草草叼在嘴里，也别叼铅笔。教会宝宝，通过闻、看、摸，辨别食物是否腐败变质。

6. 规则意识，身心都健康

在“吃”的方面要给孩子立规矩，比如要知分享、知谦让，不允许吃“独食”。

西瓜切好了，宝宝在每块瓜尖上都咬上一口，不甜的留给家长吃。这种“咬尖”现象，实际是对宝宝的一种溺爱。孩子怎么还能认同分享、谦让？

宝宝感冒发烧了，小脸通红，不想吃东西，家长心疼极了。妈妈端着一碗鸡蛋羹，对宝宝说：“这是专为你做的，不准爸爸吃”。爸爸在一旁也积极配合，做出垂涎欲滴的样子，这种呵护法，宝宝怎能知恩图报？

不知分享、不知谦让，不知感恩，能算心理健康的孩子吗？

食育，是让宝宝“吃出健康”的保障。
健康应包括身与心。

最后，我用下面一首诗来总结一下我的发言。

心中有座“玲珑塔”，培养幼儿不偏食。
饥饱适度成习惯，口味形成在儿时。
排便水平要提升，问吃还需问便事。
知分享、知谦让，不惯幼儿吃独食。



万 钊

北京师范大学教授、硕士研究生导师，北师大珠海分校国际教育学院教授。主要职务：历任天津市儿童医院主治医师，北京师范大学教授。

1960年毕业于北京医学院。1960~1978年在天津市儿童医院从医，1978年起在北京师范大学教育系任教，主讲学前卫生学1987~1988年作为访问学者，赴美国宾夕法尼亚州营养研究中心研修。2006年起任珠海国际教育学院教授，主讲儿童营养学、学前卫生学、应用营养学。有关儿童保健与营养的专著十余本。