



名牌幼儿园系列丛书



ERTONG BAOJIAN ZHINAN

儿童保健 指南

浙江大学幼儿教育发展中心 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大學出版社

名牌幼儿园系列丛书

儿童保健指南

浙江大学幼儿教育发展中心 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童保健指南 / 浙江大学幼儿教育发展中心编著. — 杭州: 浙江大学出版社, 2004.8(2009.5重印)

(名牌幼儿园系列丛书)

ISBN 978-7-308-03827-0

I. 儿… II. 浙… III. 儿童—保健—指南 IV. R179-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第080477号

儿童保健指南

浙江大学幼儿教育发展中心 编著

责任编辑 徐 静

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路148号 邮政编码310028)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 富阳市育才印刷有限公司

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 13

字 数 269千

版印次 2004年8月第1版 2009年7月第4次印刷

印 数 7001-9000

书 号 ISBN 978-7-308-03827-0

定 价 20.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

《名牌幼儿园系列丛书》编委会

策 划 张谷乐

编 委 李 红 周 熔 马慧娟 汤雪琴
徐友苏 刘根花 何晓勤 邬晓艳
王晓玲 何黎明 廖晓萍 张桂兰
朱琳琳 干红梅 郑 潇 何春美
倪齐英 陈家行 陈 琳

《儿童保健指南》编写人员

主 编 汤雪琴 徐友苏

副主编 刘根花 赵丽娅

编者寄语

儿童是人类生存的起点,是人类发展的未来。随着全球社会经济的发展和信息时代的到来,一个国家国力的强弱越来越与高素质的人力资源有关。儿童是成人的基础,把他们培养成为健康、活泼、聪慧的新一代,是家长和保教人员的共同心愿。要完成这一崇高的使命,我们必须在家长及幼托保教机构的保健、保教人员中普及现代育儿保健知识,家园互动,培养高素质的身心健康的儿童。

《儿童保健指南》共分上下两篇,主要针对2~6岁的儿童。上篇为家长育儿篇,由130余篇文章组成。内容为儿童的营养卫生、健康保健、安全教育、常见病预防、环境卫生、现代病干预等,为家长育儿指点迷津。下篇为幼儿园保健篇,共有短文70余篇,其内容主要描述幼托保教机构儿童卫生保健的特点,分门别类地阐述了儿童膳食营养及管理、传染病防治、意外伤害的预防及急救、体弱儿童的护理、肥胖儿童的矫治及儿童不良心理行为矫治等日常保健经验。既可供幼儿园保教人员参考,又可以让家长了解幼儿园的相关保教工作,旨在家园互动,做好儿童保健工作。书中的内容与要求、各种表格和数据,可供幼托保教机构应用和参考。其中有些看似相同的内容同时出现在“家长育儿篇”和“幼儿园保健篇”中,因其所写的角度不同,所叙述的侧重点也不相同。文章深入浅出,简晰易懂,简明实用。

本书作者从事幼儿园儿童保健工作20余年,在实践中积累了丰富的经验。作者除结合工作实际撰写了许多相关文章,在各种幼教杂志上发表外,多年来还一直留心从各类儿童保健书刊和网络上收集多方面的儿童保健资料,修改后以黑板报、宣传窗的形式向保教人员及家长宣传普及,现一并汇编成册。由于时间跨度长,资料来源广,无法一一注明出处,在此向原作者表示衷心的感谢。原作者也可直接与我们联系。全书融多方面的育儿保健知识于一体,具有较强的针对性、广泛性、实用性和可操作性。书中内容得到有关专家的认可与好评。对于他们给予的关心、鼓励、支持与帮助表示衷心的感谢!

我们幼儿园的医务人员有幸从事幼儿保健这项平凡而又艰辛的工作,将一颗不停涌动的爱心奉献给可爱的孩子们,看着他们灿烂的笑脸,听着他们茁壮成长的脚





儿童保健指南

ERTONG BAOJIAN ZHINAN

步声,付出再多的辛劳与汗水也在所不惜,他们的健康就是给予我们最好、最欣慰的回报。

当今科学技术高速发展,需要研究、探讨的问题很多,渴望读者多提宝贵意见,以便再版时修订。

愿孩子们健康成长!愿本书对读者有所启发!

浙江大学幼教发展中心 汤雪琴 徐友苏

2004年5月



目 录

家长育儿篇

营养卫生

要想孩子健壮 不妨多吃粗粮	1
喝牛奶何时最适宜	1
培养儿童用餐好习惯	2
科学吃零食有益健康	3
胖孩、瘦孩对维生素有偏爱	4
留住食物中的维生素	4
欲求孩子长得高 合理营养最重要	5
幼儿不宜吃什么	5
膨化食品的“功”与“过”	6
令人注目的“洋快餐文化”	7
幼儿饮水要科学	8
盛夏给孩子喝什么水好	9
炎夏谈幼儿饮食	10
夏季去痱食疗方	10
夏令消暑保健汤	11
药膳防“疰夏”	12
有益于儿童眼睛的食物	12
儿童弱视的饮食调理	13
儿童哮喘、咳嗽的饮食调理	13
儿童补锌小窍门	14
退烧小验方	15
鸡蛋清：家庭解毒急救的良药	16
鸡蛋巧治小儿病	16
幼儿缺铁性贫血的食疗	17
秋燥症的食疗	17
冬季话进补	18
不同体质幼儿的食补方	19
健脑益智的食补	21
寒假里的儿童私房菜	22
体弱儿童滋补营养粥	23





小儿厌食症的食疗方	25
病毒性心肌炎儿童的食疗法	27
生活护理	
学会给幼儿测体温	28
幼儿发热降温小常识	28
如何给幼儿喂药	29
给孩子滴眼药水的小窍门	30
如何觉察您孩子的身体不适	30
幼儿心肌炎的护理	31
幼儿便秘的护理	32
幼儿腹泻的家庭护理	32
伤口缝合后的护理	33
儿童骨折后的家庭护理	34
肺炎患儿的家庭理疗——拍背	34
儿童“肠痉挛”——“生长痛”的护理	35
当孩子发生抽搐时	35
孩子发生扭伤或骨折的对策	36
孩子被刺扎伤以后	37
健康保健	
儿童营养状况的肉眼判断	38
“奥妙的5月”是孩子增高的黄金月	38
判断幼儿健康的三项标准	40
教您为孩子代述病情	40
从小做好眼、耳、鼻、喉、口腔的保健	41
赤足运动有趣有益	42
按摩——增强儿童的免疫力	43
捏脊助健康	43
幼儿护肤要诀	43
冬季的耐寒训练	44
儿童皮肤病慎用激素类药膏	45
儿童用药注意事项	46
加固孩子的免疫防线	46
孩子上幼儿园前的心理准备	48
孩子早入托 免疫早成熟	48
孩子入园易感冒的原因及对策	49
冬防闷热窒息综合征	51
不妨让小伤口流点血	52



玩雪应注意什么	52
给孩子选择合适的牙膏	53
傍晚的室外游戏	53
除旧迎新安度春节	54
让孩子远离感冒十招	55
防幼儿踢被有良策	56
换牙期是牙齿健康的“多事之秋”	56
多看绿色 保护视力	57
正确处理旅游中的“水土不服”	57
别让您的孩子憋尿	58
切莫忽视幼儿的睡眠卫生	59
复种乙肝疫苗不容忽视	60

安全教育

不同年龄儿童的安全保护和安全教育	61
儿童自护自救的八种方法	62
儿童眼外伤的家庭急救	63
幼儿碰撞或摔倒后的处理	64
异物入眼怎么办	64
小儿误服药物的急救处理	65
慎防果冻引起窒息	65
抢救气管异物窒息的海氏手法	66

常见病预防

春季应留意哪些疾病	67
春暖花开防过敏	67
夏季儿童常见病的防治	68
“疰夏”的预防	69
秋季谈儿童腹泻	70
预防小儿“烂嘴丫”	71
儿童计划免疫小常识	72
凉席皮炎的预防	73
“秋老虎”时节防痄子	74
尽早防治儿童弱视	74
如何选择弱视治疗方法	74
谨防小儿渗出性中耳炎	75
小儿哮喘的家庭辅助治疗	76
小儿高热惊厥的预防性治疗	77
幼儿疾病的敷脐疗法	78





现代病干预

肥胖症的矫治	79
儿童胃病、胃溃疡的防治	81
“电脑病”的防治	82
“空调病”的预防	83
“电视病”的干预	83
儿童焦虑症的防治	84
儿童心理门诊向您开放	85
孩子“吃”被子怎么办	87
孩子磨牙与情绪有关	87
咀嚼口香糖可预防抽动症	88
关注幼儿的惧怕心理	89
儿童心理异常与疾病的关系	90
谈儿童的睡眠障碍	91
关注儿童孤独症	92
口吃的预防	94
纠正儿童感觉统合失调症	94
谈学龄前儿童心理行为问题	96
儿童多动症的表现及治疗	96
防治儿童遗尿症	97
幼儿园恐怖症的产生原因和防治方法	98
宠物与疾病	99
女童也要小心妇科病	100
公共卫生与儿童性病	100
都市的离奇景观——男孩女性化	101
直面儿童性早熟	101

环境卫生

持续性噪音影响儿童听力	103
让孩子躲开“居室病”	103
“森林浴”好处多	104
谨防孩子穿上“隐形杀手”	104
环境与孩子的成长	105

幼儿园保健篇

膳食管理

幼儿园食堂卫生管理制度	107
幼儿园食品卫生管理条例	112



幼儿园食物中毒预案	114
发芽马铃薯中毒的防治	115
谨防豆浆中毒	115
预防冰箱内食物中毒	116
预防细菌性食物中毒	116
食物中毒的急救	117
儿童营养	
如何制订幼儿园膳食计划	119
幼儿园各季食谱的不同安排	120
幼儿每周食谱的安排	120
春、夏、秋、冬幼儿园带量食谱	121
托幼机构炊事员技能操作观摩品尝食谱	125
幼儿园可操作食谱	126
儿童喝豆浆有益健康	127
儿童营养汤	128
儿童爱吃的菜点	129
日常保健	
入园体检知多少	131
怎样帮助孩子克服入园焦虑	132
别忘了让幼儿晨间检查	133
儿童生理特点与保健	134
示范性幼儿园班级卫生保健工作要求	135
眼保健操	137
请重视幼儿的握笔姿势	138
行之有效的刷牙操	139
六步洗手防感染	139
幼儿园保健小技巧	140
秋冬季幼儿护理要点	141
冬天穿衣小窍门	142
不同气温幼儿穿衣盖被指南	143
冬季不要让幼儿“露肚皮”	143
容易疏忽的几个保育问题	144
布口袋——保育员的好帮手	145
幼儿园空气的洁净与消毒	145
幼儿园物体表面的消毒	146
体温测量与体温计消毒	146





体弱儿童的矫治和护理	147
矫治儿童不良心理行为(吮指、擦腿综合征)两则	149
儿童如何避免铅中毒	149
生日吹蜡烛要讲卫生	151
秋冬驱蛔效果好	151
儿童的嗓音保健	152
儿童不宜跳迪斯科	152
意外事故的急救	
幼儿园安全应急预案	161
幼儿园外出(春、秋游)应急预案	170
幼儿园常见事故类型及责任的划分	171
时刻不忘安全教育	173
儿童外伤出血的对策	174
儿童斜疝嵌顿的紧急处理	175
儿童被人拐骗后怎么办	175
动物与毒虫咬伤的对策	176
几种常见骨折的处理方法	178
儿童溺水的救治方法	179
小儿烧伤、烫伤后怎么办	180
触电救护常识	181
雷击救护常识	181
防震救护常识	182
幼儿园防火灾警示	183
异物排除系列	184
儿童心肺复苏抢救法	185
传染病防治	
儿童常见传染病的防治	187
急性传染病的潜伏期、隔离期与接触者观察期	191
儿童出疹的鉴别	193
冬春之际防“流腮”	194
从小预防幽门螺杆菌	194
手足口综合症的“冰淇淋疗法”	195
红眼病的防治	196
怎样预防沙眼	197



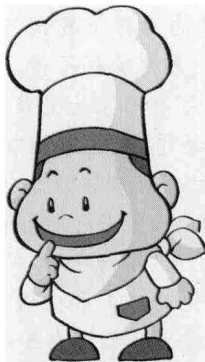
【家长育儿篇】

营养卫生

要想孩子健壮 不妨多吃粗粮

一般来说,农村娃黝黑结实,动作矫健,而他们吃的却是糙米饭、青菜、番薯、芋头等。

糙米是十分有益的粗粮,它富含蛋白质,植物脂肪,维生素A、B、C、E,烟酸,叶酸及镁、锌、铁、磷等微量元素及酵素,纤维素等,精米则弃掉了大部分上述各种丰富的营养素。反复感冒、厌食、营养不良、贫血等体弱儿童,应该多吃粗粮、糙米及杂食,这样可以增强体质。



我国儿童的膳食结构一定要有中国特色,不要走“西方化”道路。实践证明西方化的食物结构中脂肪多,极易引起心血管病和肿瘤病。因此,合理的儿童膳食结构,要强调粗粮细粮搭配,增加纤维食品的比重。

儿童多吃粗粮有好处还因为粗粮含有较多的膳食纤维(有人称它为第六营养素),这种纤维大多不被人体消化吸收(尤其是谷类、豆类的外皮),虽然没有什么营养价值,但它对人体保健防病却有着不可替代的作用。近年来,肥胖儿童逐年增多,膳食纤维可预防肥胖症。预防肥胖又是预防糖尿病、高血压、冠心病等多种慢性病的重要措施。膳食纤维摄入量每天高于15克时,可减少热能营养素(即蛋白质、脂肪、糖类)的消化吸收,而且高纤维膳食的饱腹感较强,能降低食欲,是防止肥胖儿的过量饮食和热能过剩的有利因素。此外,膳食纤维还有良好的吸水膨胀性,可使大便量增加,软化,排出通畅,这正好可以纠正进食过多动物性蛋白质所致的便秘与食欲不振。

喝牛奶何时最适宜

幼儿的饮食除了一日三餐外,每日应安排喝牛奶1~2次。有的家长认为牛奶营养价值高,早晨空腹喝牛奶有利于营养物质的全面吸收,对身体有利。其实不然。一是空腹喝牛奶时,由于牛奶中的酪蛋白在胃中遇酸后形成的凝块较大,不易消化,利用率低;二是空腹喝奶时胃排空较快,牛奶中的营养物质还未来得及被完全消化吸收就迅速地经胃和小肠进入大肠,造成不必要的浪费。因此幼儿喝牛奶的时间放在早餐后半小时较为适宜。因为





早餐进食了一部分稀饭、面食等碳水化合物,能延缓胃排空,此时喝下的牛奶在各种酶的作用下能得到充分的消化和吸收。

节假日家长可在每天上午9点、下午3点左右安排幼儿喝牛奶,这样的饮食习惯不仅有利于牛奶营养的吸收,而且正好与幼儿园早点、午点的用餐规律同步,有利于培养幼儿良好的饮食习惯。

培养儿童用餐好习惯

现在的孩子往往有一些餐桌上的毛病:偏食、挑食、厌食、暴饮暴食,吃饭时任性哭闹等。餐桌上的毛病不仅会影响孩子的身体健康,还会影响他们的人格发育。因此,从小培养儿童用餐好习惯至关重要。

家长要做好孩子的第一任教师 家长自己必须不挑食、不偏食,在孩子面前,随时注意约束自己在餐桌上的不良行为。

良好的进餐氛围很重要 吃饭的时候,父母千万不要穿着油腻的围裙上餐桌,这样孩子很容易没胃口。进餐时,谈些快乐的话题,放些优美舒缓的音乐,效果会很不错。

让孩子自己吃更独立 孩子一岁后,开始喜欢自己用汤匙进食。可有的家长见孩子举止笨拙,生怕进食时汤汤水水弄脏了衣服、餐桌或地板,就不准孩子动手,全由家长“包办代替”。其实,孩子想自己进食,标志着一种对“人格独立”的向往,您完全应该鼓励他尝试。

细嚼慢咽有教养 孩子刚学会自己用餐,动作不可能像成人那么快,家长不要过分催促他。另外,吃得太快也不利于消化。如果您想让您的孩子成为优雅的“小绅士”或“小淑女”,那么,细嚼慢咽会显得很有风度。一个人的“吃相”直接反映了他的修养和受教育水平,这可绝非小事。孩子2岁以后的体重增长每年约为2千克,身高增长每年约为5~6厘米,新陈代谢的速度明显减慢,食量的增加也相应减少。有的家长不管孩子的生长发育特点,一味要求孩子多吃,还硬性规定孩子每餐必须进食的量,达不到就硬塞。这样就很容易造成孩子的逆反心理,有时孩子即使勉强吃下了,最后也会吐出来,反而不利于孩子的好习惯培养。

孩子厌食找原因 孩子往往不愿长期吃某一种食物,有些家长因此误以为孩子胃口不好,会采取各种方式强迫进食,久而久之,孩子的胃口会更差。所以,孩子偶尔有一餐吃得没那么理想,家长要耐心听听孩子的解释,找出孩子厌食的真正原因。

合理安排膳食,色香味搭配俱全 有的孩子每天只吃牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼、虾、鸡等食物,饮食中蛋白质含量很高,而蔬菜等含纤维素食物与米、面类碳水化合物却摄入很少。长此以往,孩子的胃口会越来越差,平时出汗多,口渴喜喝水,大便干硬且臭,经常几天才大便一次,人也长得很瘦。这说明孩子的饮食配伍已严重失调。家长必须学会科学、合理地安排好每一餐。每周可以制定一份小菜谱,力争品种多样、色彩丰富、荤素合理、粗细适当,并与幼儿园的菜谱互相补充。



不偏食、不挑食、不任性 餐桌上对孩子的迁就是对孩子的一种放纵,不仅会影响孩子摄入全面、充分的营养,而且还容易使孩子养成任性、自私、难以自控等性格。

餐桌上的礼仪 孩子三四岁时,家长就应该开始教孩子用餐的基本礼仪,包括:让长辈先动餐,尽量减小进食声音的技巧,餐桌上使用的礼貌用语,等等。让孩子在餐桌上学礼仪,懂礼貌。

愉快劳动,乐于助人 让孩子做一些在餐前摆好餐具、餐后收拾餐具等力所能及的杂事。这一方面可减轻家长的负担,另一方面也让孩子有一种参与感。3岁以上的孩子如果在进餐时不慎弄脏了桌面,您可以要求他帮您一起清理。在这些小小的家务劳动过程中,他可以体会到您的辛苦。您要他帮您做其他事的时候,他也会非常乐意。

带孩子一起买菜 带孩子到菜场、超市,让孩子慢慢挑选自己爱吃的菜或点心,不要催促,也不要给他任何建议,还可以让孩子说一说烹饪的方法。同时,爸爸妈妈也可以在青翠可爱的蔬菜中给孩子上一堂生动的营养课。

带孩子进厨房 首先告诉孩子今天我们烧什么,让孩子参与一些烹饪前的简单操作。4岁以上的孩子可以帮助妈妈掰一掰卷心菜,洗一洗胡萝卜……妈妈此时可以讲解一些蔬菜的营养成分,让孩子对蔬菜产生兴趣。餐桌上,记得夸一夸孩子,祝贺他今天成了妈妈的好帮手。

吃饭时不讲“大道理” 在现代社会的快节奏中,父母们与孩子单独相处的时间越来越少,这样,“一日三餐”便成了有些父母“教育”孩子的机会。在进餐时,父母不断询问孩子在幼儿园的表现、成绩的好坏、与小朋友的关系等,孩子嘴上被迫一一回答,心中却惶惶不安,食不甘味。进食本身应该是个愉快的过程,扑鼻的饭菜香味、和谐的气氛、舒适的环境,都能促进孩子消化液分泌,使食欲旺盛。而在餐桌上“教育”孩子,会使孩子长期处于紧张状态,长此以往,就会产生厌食。因此,家长应避免在餐桌上“教育”孩子。



科学吃零食有益健康

有的家长把吃零食归于不良习惯,不让孩子吃零食;有的家长却一味满足孩子的口味,要什么给什么。这些都不利于孩子的健康成长。

其实,科学地给孩子吃一些零食是有益的。美国专家为此做了大量调查与研究,认为零食能更好地满足身体对多种维生素和矿物质的需要。调查中发现,在三餐之间加吃零食的儿童,比只吃三餐的同龄儿童更易获得营养平衡。孩子从零食中获得的热量达到总能量的20%,获得的维生素占总摄入量的15%,获得的矿物质占20%,铁质占15%。这表明,零





食已成为孩子获得生长发育所需养分的途径之一。

如何吃零食才有益孩子健康呢?首先零食不能取代主食,应在量上加以限制,在品种上进行选择。家长不妨在上午给孩子吃少量热量较高的食品,如2~3块巧克力,1块蛋糕,或2~3块饼干;午睡后喝一点热开水,下午给幼儿吃一点水果;晚餐后不要再给零食,睡前喝一杯牛奶为宜。同时要注意饮食卫生,吃零食前先洗手,吃完后刷牙或漱口。

要根据孩子牙齿的发育情况,适时地给一点具有一定硬度的零食,增强其咀嚼功能。因为咀嚼可使面部肌肉活动增强,进而加快头部血液循环,增加大脑血流量,使脑细胞获得更充分的氧气和养分。勤咀嚼能增强咬肌的活动,惠及视力发育。常吃不需咀嚼的软食的儿童,视力差的特别多,所以常给孩子吃点硬食有助于预防近视、弱视等眼病。咀嚼对牙齿是一种锻炼,并能使牙齿自洁,可减少牙周病、蛀牙、牙菌斑等的发生率。可见硬食具有健脑、固齿、促视力的功效,有助于儿童的健康成长。硬食的种类,以水果、甘蔗、胡萝卜、豆类、玉米等为宜。

胖孩、瘦孩对维生素有偏爱

维生素是维持人体健康必需的营养物质。在儿童长身体的过程中,需要较多的维生素。维生素分为水溶性和脂溶性两大类。其中水溶性维生素(维生素C、B、叶酸)主要来源于绿叶蔬菜和水果;脂溶性维生素(维生素A、D、E、K)主要来源于肉、奶类食品。

一般来说,体胖的孩子容易缺乏水溶性维生素,体瘦的孩子则较易缺乏脂溶性维生素。但不管是体胖还是体瘦,都是营养不平衡的结果。营养学家认为,胖孩子体内脂肪组织过剩,在缺乏抗氧化维生素(主要是维生素C)的情况下,很容易使脂肪组织沉积到血管壁中,久而久之,就会使动脉壁增厚,血管弹性下降,最终引发动脉硬化。因此,营养学家建议,胖孩子应该适当多吃一些绿叶蔬菜、水果以及粗粮,一般每天吃250克新鲜蔬菜基本可维持营养平衡。

体瘦的孩子多伴有轻度贫血,体质较差,抵抗力相对较低,容易发生病毒或细菌等感染性疾病。因此,体瘦的孩子应该适当增加动物蛋白食品的摄入。每天吃100克肉、喝500克奶,或每周补充一些维生素A和D。这样有利于孩子的营养平衡,可以在短时间内纠正贫血,提高孩子的身体素质。

留住食物中的维生素

合理储存 牛奶、水果和蔬菜应尽可能现吃现买。如需存放,应尽量避免光、隔热、缺氧保存,这样可以避免维生素损失。在实际生活中,可将水果、蔬菜包上保鲜膜,放入冰箱冷藏室中低温储存。

合理加工与烹调 尽量做到即买即食,蔬菜要先洗,然后现切现炒,避免将蔬菜、水果过分切碎食用,否则会导致维生素氧化分解。吃水果、蔬菜时尽量不去皮,因为维生素和



矿物质多存在于表皮中。烹调前,不要长时间浸泡食物,这样会导致水溶性维生素的流失。尽量减少淘米次数,以避免维生素B₁的流失。烹调时,应做到短时烹调,同时少放水、少用油,最好采用微波烹调、高压烹调、蒸煮、快炒的方法。

及时食用 饭菜做好后马上食用,不要反复加热后食用,否则会造成营养损失。吃剩下的蔬菜可用微波炉加热,但应避免反复加热。

不要丢弃煮菜、炖菜的汤汁 因其中含有溶出的维生素和矿物质,应该利用好这些汤汁。

欲求孩子长得高 合理营养最重要

各种营养素是砌成儿童身高增长的“砖瓦”,理想的身高当然与合理的营养密不可分。有的儿童由于挑食、偏食,膳食结构不合理,以及腹泻等疾病的影响,他们体内会缺乏蛋白质、多种微量元素。大量研究证实,蛋白质、锌、钙、磷、维生素A、碘对身高增长有着明显的直接作用;而另一些营养素,如铁、核黄素则通过增强儿童食欲和免疫功能,间接影响儿童身高的增长。

蛋白质 动物的肌肉及内脏含有大量的蛋白质,它是儿童生长发育的首要“建筑材料”,在骨骼形成和生长中起着重要的作用。在膳食中,仅仅以植物性蛋白质为主,其质量是不够的,特别是有益于长高的赖氨酸含量不足。因此,在儿童的一日三餐中必须保证有充足的优质蛋白质,如鱼、虾、瘦肉、禽蛋、牛奶和豆制品等。

锌 锌是有助于儿童身高增长的最重要的营养素。儿童在慢性中等程度缺锌时,组织器官锌水平明显下降,生长迟缓则同时发生。儿童锌缺乏还直接影响骨细胞分化和增殖。另外,锌对生长激素的合成也起重要作用。

钙和磷 钙、磷是体内含量最多的矿物质,而99%的钙和80%的磷均存在于骨骼中。由于植物性食物中钙的生物利用率很低,因此,儿童平时应多吃含钙丰富的食物,如奶类、豆制品、虾皮、蔬菜等,必要时还可补充些钙片。孩子多晒太阳,加强体育锻炼,也有利于骨骼生长。

维生素A 它对维持儿童生长是必需的,也对骨骼软骨中细胞的活性有重要作用。此外,维生素A还可通过甲状腺激素来影响身高增长。

除了以上营养素对身高的直接作用外,铁、核黄素还可以通过增强儿童食欲,促进其消化液分泌,影响十二指肠内绒毛的形成及减少患病机会来促进儿童的身高增长。因此,欲求孩子长得高,合理均衡的营养不能忽视。

幼儿不宜吃什么

不吃小粒食品 幼儿咀嚼能力差,舌头的运动也不够协调,小粒食品极易误吸进气管,造成危险。如花生米、玉米花、黄豆等都不宜给幼儿吃,尽管有大人看着也最好不吃。

