



健康成长的基础

儿童营养系列

张景寅

健康成长的基础

您的孩子个子矮吗？

✿ 1998年5月，有关科研机构对上海、南京、天津、武汉、广州等十个城市100多万大、中、小学生进行了调查统计，结果如表（单位：cm）：

| ✿ 年龄 | 男性 |
|---------------|-------|
| ✿ 3岁 96.10 | 97.2 |
| ✿ 4岁 103.2 | 103.9 |
| ✿ 5岁 109.5 | 110.4 |
| ✿ 6岁 116.5 | 117.8 |

健康成长的基础

您的孩子个子矮吗？

🌟 年龄

男性

🌟 9岁

133.38

133.02

🌟 10岁

137.99

137.75

🌟 11岁

143.03

145.02

🌟 12岁

147.78

150.13

🌟 13岁

156.16

155.58

🌟 14岁

162.58

158.21

🌟 15岁

167.28

159.27

🌟 16岁

170.28

健康成长的基础

儿童的重要地位

- ✚ 儿童是人类的未来
- ✚ 儿童是人们的希望
- ✚ 我们中国有两亿以上的孩子
- ✚ 世界上每五个孩子，其中就有一个中国孩子
- ✚ 全球的大量统计反映，幼儿期的营养不足所引起的生长问题将波及其成长期的后果，疾病的预防也应从幼儿开始。

儿童的分期

✿ 婴儿期：1周岁之内

✿ 幼儿期：2-3岁

✿ 学龄前期：3-6岁

✿ 学龄期或童年早期：6.7-12.13岁

✿ 青春发育期：女为11-18岁

✿ 男为12-20

岁

儿童生理特点

- ✚ 个子小，体表面积大
- ✚ 从幼儿到青春期都在有节奏的发育之中
- ✚ 营养的需求高，同时消化系统正在发育过程，胃容量小，牙齿少而未坚固，消化液的分泌量少
- ✚ 三岁以前，大脑极快的发育，但后继也在不断的发展，而大脑发育的状况是儿童智力的根本基础。

儿童生理 特点

- ✦ 大脑容量在7岁时已接近成人，但神经细胞、神经纤维仍要进行分化与成熟
- ✦ 一般儿童在2-12岁间，每年约增重2kg，身高增长约5-7cm
- ✦ 生长发育迅速，活动量及活动范围快速扩展，能量和营养素的消耗和需求增长很快。

儿童营养的需求特点

- ✦ 食物要多样化
- ✦ 每日餐次要增加
- ✦ 膳食制作要细
- ✦ 每餐营养素含量要增加
- ✦ 适当穿插小吃供应

儿童营养的需求特点

- ✿ 婴儿：鼓励母乳喂养；母乳喂养4个月后逐步添加辅助食品
- ✿ 幼儿：每日饮奶，养成不挑食、不偏食的好的饮食习惯。
- ✿ 学龄儿：保证吃好早餐，少吃零食，饮用清淡饮料，控制食糖摄入，重视户外活动
- ✿ 青少年：多吃谷类，补充足够能量，保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入，参加体力活动，避免盲目节食，11-15岁是儿童生长高峰。

儿童生长发育状况

🌟 学龄前儿童：

🌟 1岁以下儿童生长发育状况较好

🌟 1岁以上儿童生长发育状况较差；能量摄入充足，蛋白质占推荐量92.3%，核黄素占推荐量59.4%，钙摄入量占31.3%

🌟 中小學生：据统计，我国85万所中小學校中的1.76亿在校學生中，其蛋白质、钙、鋅、維生素A、維生素B2摄取普遍不足，缺铁性贫血比例高达30%-40%。

营养素缺乏的后果

- 由于蛋白质、钙、锌不足影响孩子的智力及身高
- 由于缺铁造成缺铁性贫血
- 每年 有50万学龄前儿童因为缺乏维生素A而致盲，多数盲童不能存活。



儿童生长发育状况

- ✘ 辅食添加不及时，不合理
- ✘ 不吃早餐和早餐营养不足
- ✘ 普遍吃零食
- ✘ 常吃快餐
- ✘ 父母缺乏儿童营养知识

儿童营养中的矛盾

✿ 小体格 低体重 VS 高热量高营养需求

✿ 弱吸收能力 VS 高热量高营养需求

✿ 生活消费上升 VS 营养不良比例的上
升

当前需要认识的问题

- ✿ 人的成长需要身与心同时并进
- ✿ 正确的认识才会有正确的引导
- ✿ 关心、爱心与耐心
- ✿ 要认识补品：对补的正确理解是补充营养素中不足的部分不必用一切补药。
- ✿ 目前要考虑的是铁质、钙质、蛋白质、以及水溶性维生素的补充

孩子聪明与饮食质量有关

✿ 望子成材，是任何一个家长孜孜所求的大事。孩子要成材，就必须使其脑力得到充分开发，使聪颖达到自身的最高限度。不少家长在耗费大量精力和经费后，孩子仍然成绩平平，真是枉费父母心！因为，他们忽略了儿童智力发育与其摄取的营养有极为密切的关系这一因素。

孩子聪明与饮食质量有关

据日本营养学家研究结果表明，儿童的脑力发展决定于食物。决定脑功能优劣的因素，虽然与遗传、环境、智力训练等条件有关，但80%以上还是取决于营养。因为脑是人得已生存和从事各种活动的中枢，故它对营养的富与贫、各种营养物质的偏与衰更为敏感。即所摄取食物“质”的高与低，对脑子的聪慧与否，是成正比的。

孩子聪明与饮食质量有关

日本营养学家还发现，有8种营养物质，对脑力的健全发育起到了重要作用。充足的脂肪可使脑功能健全；充足的维生素C可使脑功能敏锐；充足的钙质能使大脑持续工作；糖质是脑活动的能源，但过量则会损害其正常功能；蛋白质是脑从事复杂智力活动的基本物质；维生素B族可预防精神障碍；维生素A能促进大脑发育；维生素E能保持脑的活力。

孩子聪明与饮食质量有关

- ✿ 上述物质不可能靠吃化学合成的药物而获得，只能靠搭配合理的天然食品，才能长期向人体足量提供。
- ✿ 现代生活中，不少家长由于缺乏营养科学知识，过分强调“补药”的作用，过分强调训练对儿童智力的作用，忽视食物的科学搭配，使摄取食物中，糖、脂肪偏高，钙和维生素偏少，影响孩子的智力发育。

中国儿童营养素推荐摄入量

| 年龄 | 钙 (mg) | 镁 (mg) | 铁 (mg) | 锌 (mg) | |
|-------|--------|--------|--------|--------|---|
| | | | | 男 | 女 |
| 1~9 | 600 | 100 | | 12 | |
| 4~12 | 800 | 150 | | 12 | |
| 7~13 | 800 | 250 | | 12 | |
| 11~18 | 1000 | 350 | 16 | 18 | |

健康成长的基础

铁的缺乏是全球的营养问题

- ✿ 我国儿童及妇女是铁质不足及缺乏的主要群体，在儿童，铁的不足在30%-50%之间。
- ✿ 铁在人体的重要功能在于它参加氧化还原过程，铁又是红细胞运输氧的关键成分，缺铁的后果是贫血，而贫血导致人体供氧不足，由于大脑比任何器官需要氧，所需的氧占人体总量的一半左右，这对于大脑正在发育的儿童尤为突出。

铁的效用

- 促进发育；
- 增加对疾病的抵抗力；
- 防止疲劳；
- 可预防和治疗因缺铁而引起的贫血；
- 使皮肤恢复良好的血色

铁缺乏的症状

✿ 铁缺乏（包括缺铁性贫血）是世界范围单一营养素的第一位营养缺乏病

✿ 铁缺乏对人体的影响：

✿ （1）对血液系统的影响：以血红蛋白浓度降低为主要特征，可影响DNA合成，妨碍幼红细胞的增殖，并使新生红细胞体积变小，形成小细胞性低色素性贫血。

✿ （2）对酶系统的影响：机体缺铁可使血液和组织中某些血色素酶类的活性受到影响。

✿ （3）对机体免疫功能的影响：研究发现当儿童血红蛋白降低到100g / L以下时，其细胞介导免疫反应能力下降，白细胞吞噬功能和杀菌能力受损，还有抗体生成减少的现象，因此而造成缺铁患者对致病菌抵抗力下降，易受感染。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/065202223202012011>