

当好孩子的饮食榜样

北京中医药大学东方医院儿科 马佳
审稿专家：吴力群，北京中医药大学东方医院儿科主任

儿童期是孩子生长发育的重要时期。孩子在儿童期的营养状况、饮食习惯甚至可能影响到成年后的身高和体质状态。

儿童从幼儿期步入学龄前期时，他们会更多的关注进食环境的变化，尤其是进食的社会交往功能。通过观察成年人和其他儿童进食并与其他儿童互动，会很快学会和养成良好的饮食行为习惯（通过模仿）。父母和其他人（如老师、同伴等）进食的方式、偏好都对儿童的进食行为有重要影响。到了学龄期，儿童记忆和逻辑思维能力明显提高，可以向儿童介绍基本的营养概念以帮助他们养成良好的饮食行为习惯。

成人的饮食偏好，饮食习惯大部分都是在童年时期形成的，健康的饮食观念和饮食习惯会影响人的一生。而很多代谢性疾病，如肥胖症，二型糖尿病，脂肪肝等很大程度上是由于不健康的饮食习惯导致的。

因此，在孩子的生长发育关键期，家长要帮助儿童养成良好的饮食习惯，树立健康的饮食观念，成为孩子的榜样。

超重宝宝 全家一起改变饮食

在很多人的观念里，肥胖症与遗传有很大的相关性。

事实上，饮食习惯，不良的生活习惯，体育运动量不足也是导致儿童肥胖的重要因素。

在大多数的临床案例中，临床医生和家长更多的关注点在肥胖儿童本身，往往忽略了孩子的饮食行为习惯其实和整个家庭环境和家庭成员的习惯密切相关。

因此，建议针对超重肥胖儿童的健康饮食行为模式指导，应该同时应用于整个家庭的相关成员，而不仅仅只是应用于超重肥胖儿童。

饮食方面，多给孩子提供低热量，营养丰富的食物；少喝含糖饮料，不喝含咖啡因的饮料，多喝白开水；为孩子准备健康零食，包括新鲜的水果、奶酪、牛奶、酸奶等；晚餐要少吃，睡前建议不再吃东西。

生活习惯方面，要减少孩子平时看电子屏幕的时间，2岁以内的孩子不建议让他们看手机看电视，2~5岁的孩子可以每天看1小时；晚上22点前要让孩子入睡。

消瘦宝宝 帮孩子接受新食物

和肥胖儿童喂养的策略相反，关于消瘦儿童的喂养，家长们更关心的是如何让消瘦、厌食的儿童多吃。

对于不同年龄段的儿童，其喂养策略也有部分差异，对于婴幼儿来说，如何让孩子接受健康富含营养的食物是家长的一项重要挑战。有研究表明，25%的3岁以下孩子母亲在判断儿童是否喜欢某种食物之前仅给孩子提供1~2次接触该食物的机会，50%的母亲提供了3~5次食物。

其实，绝大多数儿童可能并未充分接触和接受新食物。家长朋友们要相信，孩子们的食物偏好是可以改变的。在父母没有强迫的情况下，儿童接触食物8~10次后，这个食物可能就会被孩子接受。

家长需要长期的坚持和耐心，理解这是一个正常的接受食物的过程。避免过度控制儿童的进食行为，包括压力、胁迫和极端限制等。当儿童尝试新食物时应该适时鼓励，朗读与食物有关的人物和故事，必要时可使用一些蘸酱来帮助儿童接受新食物。

相关阅读 儿童需要吃复合维生素吗

对于一个身体健康和饮食多样化的儿童来说是不需要额外补充复合维生素的。

因为复合维生素也是药，大剂量摄入维生素（尤其是维生素A和维生素D）反而对身体有害。

但在某些特殊情况下，部分儿童可能可以从复合维生素中获益，比如厌食、胃口不佳以及严重挑食、偏食的儿童；患慢性疾病的儿童（结肠炎、肝病等）；发育障碍的儿童以及来自食物来源受限的家庭的儿童。

需要提醒的是，对于长期慢性腹泻及反复呼吸道感染的儿童（慢性腹泻可能导致患儿饮食营养吸收不良，反复患病可致身体能量储备反复消耗），家长们应该特别注意监测孩子的体重和身高变化，积极治疗原发病，保证孩子的饮食营养。



近日，四川成都市妇女儿童中心医院小儿推拿门诊开诊了。小儿推拿可以解决很多儿童健康问题，呼吸系统如普通感冒，支气管炎、肺炎恢复期调理，慢性咳嗽，急慢性鼻炎，反复呼吸道感染等；消化系统如多种功能性胃肠病如消化不良、便秘、腹胀腹痛、婴儿肠绞痛肠胀气、慢性腹泻等；儿童“亚健康”问题如多汗、性格急躁、口臭、磨牙、大便异常、小便黄臭、夜卧不安、睡眠障碍、面色萎黄、黑眼圈、鼻梁青紫、手足心热、舌苔厚等。日常坚持给孩子保健推拿，能增进食欲，改善睡眠，有益身心，利于生长发育。图为该院医生为小朋友做推拿。

向毅报道

儿科门诊

暑期查查眼功能

湖南省儿童医院眼科 张建珍

暑假快到了，不少家长想带孩子检查眼健康情况，建议除了远视、近视及散光等视力筛查，还要关注眼睛的功能。

色觉检查 大一点的孩子如果表达能力好，能配合，建议进行初步的色觉检查。如果有条件，还可以戴上3D电影的特殊眼镜，评估立体视觉。

测量眼轴 随着孩子眼球的发育，眼睛前后径也在变长，远视储备也在逐渐减少。定期测量眼轴，有助于评估孩子的屈光发育情况。

测量眼睛动得快不快、盯得稳不稳 经常有家长反映，担心孩子斜视不能及时发现，在眼科检查中，医生可以为患者测量眼睛动得快不快、盯得稳不稳，也可以教会家长日常在家怎么观察，减少不必要的担心。

检查眼底 给眼睛照相是眼科检查的最后一步，通过给孩子的眼睛照相，可以从眼底相片中看到孩子眼底的细节，如果有异常，能够及时发现。

新生儿“初阳”别擅用退烧药

北京儿童医院妇儿中心新生儿科副主任医师 申英杰

近期，一些刚出生的宝宝感染新冠。如果仅感染新冠病毒，自测抗原阳性、无发热、精神反应好、纳奶好，可以先在家观察，严密监测体温情况。

但是如果新生儿出现了发热，在家中可以进行物理降温，比如给予温毛巾擦浴或者贴上退热贴，建议立即到医院就诊，切不可在家盲目自行观察。特别需要提醒的是，家长不要擅自给新生儿应用退烧药，易造成肝肾及胃肠损伤，还有部分新生儿可引起消化道出血情况。更有一些患儿会因为吃了退烧药，由于体温下降后家属未就诊而掩盖病情。