

中图分类号: G807.1 文献标识码: A 文章编号: 1674-151X (2020) 02-139-03

学龄前儿童饮食营养与运动

黄巧婷, 许杰, 张象

(成都大学, 四川 成都 610106)

摘要: 学龄前期是儿童生长发育的重要时期, 是从婴幼儿膳食方式到成年人的饮食结构的过渡时期, 大脑发育日趋完善。提供合理的饮食营养和体育活动, 培养良好的生活习惯, 是保证学龄前儿童健康生长发育的重要条件。

关键词: 学龄前儿童; 饮食营养; 体育运动

学龄前期儿童是指3周岁到6~7周岁入学前的儿童。这一时期儿童的新陈代谢旺盛, 四肢增长较快, 每年身高平均增加4~6cm, 体重增加1.5~2kg。由于中枢神经系统的功能发育逐渐完善, 语言和行为发展迅速。学龄前期儿童是开发脑潜能的关键时期, 也是各种基本动作技能和习惯动力定型的初期阶段, 是儿童身体发展和精神发展的重要时期。然而, 随着社会发展, 绝大部分学龄前儿童受周围环境的影响, 生活中充斥着各种垃圾食品。而作为父母, 由于个人或整个社会大环境的因素, 常通过买零食、放动画片、报补习班等手段来讨好孩子, 减少与同龄人的差距。殊不知, 正因为这些因素, 学龄前儿童的饮食结构越来越差, 自由活动时间越来越少, 身体素质越来越差, 越来越胖。

2018年世界卫生组织报道, 21世纪全球面临的最严重公共卫生挑战将是儿童肥胖问题。截至2016年, 全球学龄前儿童肥胖人数增长了10倍之多(从1100万增加到1.24亿), 此外还有2.16亿儿童处于超重状态。我国肥胖儿童的比例从1985年的0.8%飞速增长到2010年的8.1%, 并以此趋势不断增长。因此, 合理、科学、均衡的营养与运动对学龄前儿童发展、预防肥胖具有

重要作用。只有提供均衡的膳食营养、培养良好的饮食习惯, 才能满足身体发育过程中对各种营养素的需要, 促进学龄前儿童的健康成长, 为一生中身体运动能力和智能发展奠定良好基础。

1 营养素供给

不同食物所含的营养成分不同, 比例也不一致, 任何一种天然食物都不能提供人体所必需的全部营养素。值得注意的是, 饮食营养不均衡可能导致儿童不可逆转的生长和认知发育迟缓, 降低学习能力, 影响智力开发, 成年后患肥胖、冠心病、高血压和糖尿病等诸多慢性疾病的风险加大。因此, 只有多种食物合理搭配组成的平衡膳食, 提倡一日三餐食物品种多样化, 才能满足学龄前儿童各种营养素的需要。

调查显示, 2005年城市和农村5岁以下儿童的肥胖和超重发生率分别为3.9%和5.3%。2010年, 出现这一问题的城市和农村儿童分别升高至8.5%和6.5%, 不仅城市地区儿童肥胖和超重问题日益突出, 农村地区也逐渐显现。虽然3~6岁儿童生长迅速, 但相对于婴幼儿时期生长速度下降, 此时基础代谢也会降低, 因此导致儿童肥胖率增加。为防止儿童肥胖和超重膳食, 要求学龄

前儿童饮食合理搭配, 避免热量摄入过多。根据《中国居民膳食指南》推荐, 3~6岁儿童基础代谢约为每千克体重每日耗能44kcal。基础代谢的能量占总能量消耗的60%。学龄前男孩每日能量供给范围是1350~1700kcal, 女孩每日能量供给范围是1300~1600kcal。

1.1 食物多样, 谷类为主

谷类食物是碳水化合物的主要来源, 也是我国传统膳食的主要部分, 可为儿童成长提供蛋白质、膳食纤维和B族维生素等, 主要分布在麦皮和谷胚之中。由于儿童的消化系统比成年人弱, 应注意饮食粗细的合理搭配, 建议粗粮常吃, 但不能过多。为符合合理饮食, 总碳水化合物供能占总能量消耗的50%~60%, 推荐谷类摄入量为180~260g。

1.2 限制糖的摄入

限制含糖饮料及高糖、高脂零食的摄入。WHO及美国、中国香港、英国、澳洲的卫生署在针对学龄前儿童的膳食营养建议中均提到不建议给学龄前儿童提供任何含糖饮料及高盐、高脂、高糖、高热量的零食, 学龄前儿童每天游离糖的摄入量应不超过19g。为此, 英国从2017年开始禁止在儿童媒体上播放有关高脂、高盐、高糖食品的广告。

投稿日期: 2019-08-02

基金项目: 全国幼儿发展研究中心资助课题(YETYFZYJB08)。

作者简介: 黄巧婷(1986—), 博士。研究方向: 运动营养与骨骼肌损伤。

通信作者: 张象(1978—), 副教授, 硕士。研究方向: 体育教育与运动训练。

告,且从2018年开始,加收含糖饮料的税收。

1.3 补充优质蛋白质

1.3.1 常吃鱼、禽蛋、瘦肉类食物

鱼、禽、瘦肉、肝脏等动物性食物的饱和脂肪含量较低,是优质蛋白质的主要来源,氨基酸组成更符合人体需要,且赖氨酸含量较高,有利于补充谷物所含蛋白质中赖氨酸的不足,同时该类物质也是脂溶性维生素和矿物质的良好来源。例如,动物肉类中含丰富的铁;鱼类特别是深海鱼所含不饱和脂肪酸有利于儿童神经系统的发育;动物肝脏含维生素A及维生素B₂、叶酸等。建议每天选择畜禽肉类为30~40g,鱼虾类为40~50g,蛋类为60g。

1.3.2 重视奶、大豆及其制品的摄入

学龄前儿童为正氮平衡,对蛋白质的需要高于成年人。蛋白质供能占总能量消耗的14%~15%,要保证优质蛋白质的供给量占总蛋白质的一半以上。大豆及其制品、奶及奶制品都是优质蛋白质的来源,牛奶是一种营养成分齐全、组成比例适宜,且是易消化吸收的天然食品。钙和优质蛋白质的含量丰富,且利用率也很好。建议学龄前儿童每日饮用不少于300g的牛奶,每日摄入大豆及其制品为25g。

1.4 多吃新鲜蔬菜和水果

蔬菜、水果提供给人体丰富的维生素和矿物质。其中,深色蔬菜,如小白菜、芹菜、菠菜、油菜、胡萝卜等,胡萝卜素含量高,而且是维生素的主要来源,并含有矿物质钙和铁。因此,学龄前儿童吃蔬菜,应以深色蔬菜为主。另外,浅色蔬菜也含有维生素C和矿物质,但含量不如深色蔬菜丰富。平时应鼓励学龄前儿童适当多吃蔬菜和水果,由于蔬菜和水果中所含有的营养成分并不完全一致,因此,不能相互替代。同时还要注意蔬菜水果品种、口味和颜色的变化,以引起儿童爱吃蔬菜水果的兴趣。建议每日摄入蔬菜为200~250g、水果为150~300g。

1.5 注意矿物质的摄入

矿物质和维生素的需要量也不容忽视,学龄前儿童骨骼生长发育迅速,此时需要大量的钙补充;随着儿童肌肉组织的发育和造血功能的逐渐完善,对铁

的需要量也高于成人;维生素对促进儿童生长发育,保证儿童健康成长非常重要,5岁以上儿童对维生素的需要量与成人相当。研究表明,缺铁性贫血、缺钙是我国学龄前儿童最常见的营养缺乏性疾病。造成学龄前儿童贫血或缺钙的原因很多,尽管膳食中含有铁、钙的食物并不少,但偏食、饮食单一可能是其主要原因。建议在膳食供给中,做到食物种类的多样化,多选择豆类食物、乳类等含钙丰富的食物,以及富含锌、铁等微量元素的食物,如禽肉类或动物全血等;适当增加坚果类等有利于学龄前儿童智力发育。培养学龄前儿童良好的饮食习惯,均衡合理地摄入各种食物是不容忽视的。

2 饮食注意

2.1 烹饪方式

为了保护学龄前儿童较敏感的味觉和消化系统,建议膳食最好能够单独制作,保证少盐、少油脂、清淡可口,避免添加辛辣等刺激性食物和调味品。为预防偏食和挑食的坏习惯,每天的食物要更换品种及烹调方法,食材最好1周内不重复,并尽量注意色香味的搭配。

2.2 合理三餐分配

学龄前儿童胃容量小,肝脏中糖原储备量低,容易产生饥饿。应通过适当增加餐次来适应学龄前儿童的消化功能特点,可以在每餐之间加餐。通常情况下,三餐能量分配中,早餐提供的能量约占一日总能量的30%,包括上午10点的加餐;午餐提供的能量约占40%,包括含下午3点的加餐;晚餐提供的能量约占30%,包括晚上8点补充的少量水果、牛奶等。这样既保证了营养需要,又不会增加胃肠道负担。

在加餐选择时,建议多选用营养丰富且体积小的食品,既能补充能量,又不会影响正餐的饮用量。食物选择如奶制品和豆制品、海产品、鸡蛋、坚果类食品等,少选用油炸食品、糖果、甜点等,并注意儿童白开水的饮用,每日饮水量为1000~1500mL。

2.3 培养良好的饮食习惯

随着年龄的增长,学龄前期儿童开

始具有一定独立性活动,对周围事物的兴趣增加,易出现饮食无规律、食物过量、挑食等现象,当情绪不安或患病时,易影响消化功能。所以要特别注意为儿童提供安静的饮食环境,培养良好的饮食习惯,并且注意不要饮用未煮熟的豆浆牛奶,避免吃生鸡蛋、未全熟的肉类加工食品和污染变质不卫生的食物。

3 体育运动

运动可以促进儿童身体、运动机能、感官和智力的发展。学龄前儿童正处于生长发育的重要阶段,如果每天能坚持一定量的运动,对儿童的身心发展大有益处。研究结果表明,幼儿时期体育锻炼可以促进幼儿大脑的发育,培养幼儿优良的心理品质,发展幼儿社会化水平,甚至对于特殊儿童的发展都有积极的促进作用。学龄前儿童可以通过做游戏来代替单纯的体育锻炼,这样既能吸引孩子的注意力又能起到锻炼的效果。为发展学龄前儿童投准、单脚跳跃动作,增强腿部力量,提高平衡能力,可与其他儿童或与家长一起玩跳房子游戏。踢绳健能发展其腿部力量及动作的灵敏性、协调性、准确性,提高平衡能力。还有其他适合学龄前儿童的游戏,如筷子夹豆、做简单有趣的健身操、跳圆圈、跳绳、搭积木、双(单)手交替拍球等,年龄稍大一点,可以玩跳山羊、放风筝、滑滑板等游戏。

在运动锻炼期间应注意学龄前儿童左右肢体发育不平衡现象。张黛莺等人研究表明,学龄前儿童如果运动方式不当会导致“偏利”现象的出现,不仅影响大脑左、右脑半球的均衡发展,阻碍脑功能的整体开发,对身体活动的整体能力、左右侧肢体的运动均衡程度及心理的发展等均有影响。因此,大脑功能要获得充分开发,肢体的均衡活动是极为重要的。家长需要有目的、有意识地重视左右侧肢体的均衡活动。由于学龄前儿童期间的双侧肢体的各种动作技能,尚处于定型初期,“优势侧”在逐步形成的过程中,对于“不利侧”的转换和改善有着极大的潜力,也较容易进

(下转第132页)

舞训练时间对体育兴趣水平有影响。

表6 每次不同参与时间组间体育兴趣水平情况分析表 $n=30$

每次参加时间	n	$M \pm SD$	F	P
30min 以内	4	63.750 0 \pm 4.425 31		
30~60min	14	58.214 3 \pm 1.621 21	17.096	0.000
1~2h	8	51.875 0 \pm 6.066 03		
2h 以上	4	37.250 0 \pm 6.849 57		

3 结论与建议

3.1 结论

3.1.1 参加阳光排舞的聋哑学生男女比例比较均衡,年龄段大部分为18~24岁。

3.1.2 聋哑学生参加阳光排舞比赛的积极性较高。

3.1.3 聋哑学生对排舞的喜爱程度越高,他们的体育兴趣水平也会越高。喜爱程度与聋哑学生体育兴趣水平成正相

关。

3.1.4 聋哑学生每周参与阳光排舞训练次数对体育兴趣水平有显著影响,训练次数在3次以上的体育兴趣水平最高。

3.1.5 每次参与阳光排舞训练时间在60min 以内的聋哑学生体育兴趣水平最高。

3.2 建议

3.2.1 根据不同性别、年龄的特点及身体状况,有针对性地安排教学内容,以确保每个聋哑学生都能更好地参与排舞。

3.2.2 提高聋哑学生对排舞的积极性,在教学过程中激发他们对排舞的喜爱,让他们在学中乐、乐中学,学中有收获。

3.2.3 在进行排舞教学时,合理安排训练时间和练习次数,每次训练时间为1h 最佳,练习次数在3次左右最好。

3.2.4 培养聋哑学生参与体育运动的

兴趣。在教学过程中时刻关注聋哑学生的心理状态,及时沟通,深入了解他们参与训练的感受,合理地调整训练计划,提高他们对体育的热情。

3.2.5 扩大排舞的宣传力度。阳光排舞进校园已经风靡全国,特殊学校应抓住机会,提高聋哑学生对排舞的运动兴趣,让他们能够在进一步提高对体育的兴趣的同时增强自身体魄。

参考文献:

- [1] 李遵. 排舞的概念、特征、分类及其风格[J]. 体育文化导刊, 2013(4): 49-51.
- [2] 于艳. 论排舞的美学特征[J]. 大舞台, 2013(7): 96-97.
- [3] 张万寿. 排舞在推动体育生活中作用的研究[J]. 湖南医科大学学报: 社会科学版, 2010, 12(2): 262-263.

(上接第140页)

行。通过借助游戏手段,让幼儿左右侧肢体灵活、协调地活动。例如,左右手轮流拍球,左右脚交替踢球,用“不利手”投掷等。同时,也可以做一些小肌肉群的动作练习,如将废报纸撕成条、用脚趾夹物等活动。通过这种有针对性的双侧肢体的协调活动,从儿童的特点出发,遵循其身心发展规律进行安排,可以改善不协调现象,提高儿童身体协调性和左右侧肢体运动技能发展的均衡程度,对开发儿童心智潜能,以及双侧肢体和双侧大脑全面发展起积极作用。

运动过程中尽量让学龄前儿童通过自己的努力完成某一动作,感受成功的快乐。提高他们与他人的交流能力,激发学龄前儿童参加体育活动的积极性,发展身体的协调性和灵活性,增强体质锻炼。

4 结语

学龄前儿童是身心发展较为重要的时期,大脑发育日趋完善,但是消化功能并不完全成熟。着重培养儿童形成良好饮食生活习惯,是保证儿童健康生长发育的重要条件之一。应时刻注意儿童的饮食量与体力活动相平衡,保证体重的正常增长。本文提出以下几点建议:增加体力活动;控制进餐行为;限制看电视时间;多喝水代替含糖饮料和碳酸饮料;一天5种水果以上;多做家庭活动,提高健康水平。

参考文献:

- [1] 刘迎接, 贺永琴. 学前营养学[M]. 上海: 复旦大学出版社, 2011.
- [2] 中国营养学会. 中国居民膳食指

南[M]. 北京: 西藏人民出版社, 2008.

[3] 徐江舸. 浅谈学龄前儿童膳食指南[J]. 中国西部科技, 2009, 8(13): 62-63.

[4] 景君俐, 刘喜群, 冯淑英. 集体与散居学龄前儿童膳食结构及营养评价[J]. 中国儿童保健杂志, 2007, 15(3): 330-331.

[5] 贺媛, 柴巍中, 袁全莲. 北京市海淀区某幼儿园儿童的膳食模式分析[J]. 中国食物与营养, 2010, (5): 81-84.

[6] 王晖, 荫士安. 学龄前儿童家长营养知识调查及幼儿膳食建议[J]. 卫生研究, 2003, 33(8): 161-163

[7] 王利红. 幼儿体质与健康促进家园共建模式的构建及其实证研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2011.