

7+7 偏食宝宝全营养攻略

偏食宝宝的“7+7”营养需求 一个都不能少!



偏食宝宝的妈妈们也经常遭遇这样一些典型困惑:

我家宝宝除了米饭和鱼,什么都不爱吃,偏食很厉害,究竟缺哪些营养素啊?

不同类型的偏食会对身体造成哪些危害?

我知道宝宝挑食对他不好,可我该怎么办呢?如何针对性地补营养呢?

这些困扰你可曾也有过?上海交通大学医学院附属新华医院儿保科主任医师洪昭毅教授指出,“营养不全或不均的偏食宝宝会影响其生长发育,如体重、身高不达标、智力发育指数偏低、抵抗力差易生病等。”

认识偏食宝宝的2个“7”

“不爱吃蔬菜,吃水果能替代吗?”还有妈妈会这样问。要知道,每一种食物的营养都不同,仅一种或少数几种是不可能覆盖全部营养的,很多食物所含有的营养素是不能随便被其他食物取代的!从宝宝生长

发育所需来看,偏食宝宝要特别关注2个“7”。

认识第1个“7”:7类膳食营养,一类也不能少!

偏食宝宝主要体现在以下7类膳食摄入不足,从而面临多种营养素缺乏。(见下表)

七类膳食	重要的营养素
鱼	鱼肉是优质蛋白质的重要来源;三文鱼、金枪鱼等深海鱼类含重要的不饱和脂肪酸DHA、AA;各种鱼类的VA、VD含量丰富
肉	肉类尤其是猪肉、羊肉、牛肉等红肉中富含铁和锌;动物内脏中还含有大量的叶酸、核黄素
蛋	是优质蛋白质的重要来源;还富含VA及B2、叶酸等B族维生素
奶	富含钙等营养素
蔬菜	含多种维生素矿物质及膳食纤维,尤其是维生素C和胡萝卜素以及钾、钙、铁、磷等含量高,不过在高温、煎炸、浸泡等烹饪过程中会有所损耗
水果	维生素C、胡萝卜素等各种维生素含量高,且不经烹饪就能食用,营养较少被破坏;另外,水果中还含有较多的碳水化合物和有机酸
谷类	含大量的碳水化合物;谷类胚芽能够提供丰富的维生素E;粗粮中B族维生素含量高

认识第2个“7”:7类维生素、矿物质,更要针对!

研究发现,偏食宝宝和不偏食宝宝相比特别容易缺

乏以下7种维生素和矿物质,这些营养素是支持宝宝体格生长、智力发育和免疫功能的重要生力军。(见右表)

七类营养素	重要的功能
VC	维持正常的免疫功能,促进铁的吸收;使脑细胞结构更坚固,脑功能灵活、敏锐,儿童智商提高
VD	促进骨骼的正常生长
VE	重要的抗氧化剂,能防止脑组织和免疫细胞的氧化损伤,保持脑细胞活力
叶酸	参与嘌呤、嘧啶的合成和细胞的成熟,其缺乏易引起巨幼细胞贫血
钙	骨骼和牙齿的主要成分,缺钙易导致骨骼生长落后和免疫功能低下
铁	构成血红蛋白的必须成分,缺铁引起缺铁性贫血,甚至导致注意力集中时间短,智商低
锌	促进生长发育和组织再生,锌缺乏易造成生长落后、智力迟缓、免疫力低下

“7+7”偏食宝宝全营养方案

宝宝的营养表甚至都成了妈妈心情的“晴雨表”。洪昭毅教授认为,改善宝宝的偏食习惯应遵循“营养和行为双管齐下”的原则。

一方面,进行长期的行为干预,帮助偏食儿童养成良好的饮食习惯,常见的行为干预的方法包括有:让孩子定点、定时、定量吃饭,尽量少吃零食和甜食,改进烹调方法提高儿童

食欲,鼓励孩子自己进食等等。

行为干预需要长期坚持,循循善诱,但是偏食导致的营养缺乏问题却迫在眉睫。所以,必须及时针对性补充偏食儿童缺乏的营养素,使宝宝快速地达到平衡的膳食,同时缓解家长的焦虑。这样的营养补充产品应针对上述偏食儿童营养缺乏特征,具备以下特点:

惠氏膳儿加独有“7+7”配方 是专为偏食宝宝研制的全营养配方奶粉

●7大膳食营养:涵盖了五谷、蔬果、鱼、肉、蛋、奶,全面营养均衡每日膳食。

●7种维生素和矿物质:特别强化偏食儿童易缺的维生素和矿物质,帮助填补营养缺口,为偏食宝宝健康成长提

供全面保障!

●同时添加α乳清蛋白和5种核苷酸,帮助偏食宝宝改善胃肠道功能,帮助营养好吸收!

想知道如何让偏食宝宝营养全面?欢迎拨打惠氏金

1.全面性,均衡日常7大

类膳食中的主要营养元素;

2.针对性,强化偏食儿童易缺少的7种维生素矿物质。目前市场一些专门针对偏食儿童营养需求研制的全营养配方奶粉如惠氏公司的S-26(金装膳儿加)就能为偏食儿童提供针对性的营养补充,是偏食儿的“营养保护网”。

宝关爱热线——偏食专用通道(400-700-1826),由儿保专家1对1帮您解决问题。

如果您希望了解并分享有关偏食的各种话题,欢迎登录偏食宝宝全营养攻略网站:www.wyethBB.com.cn/pe

还在为宝宝的喂药问题烦恼?来这里找答案吧

宝宝喂药实用指导手册

给宝宝喂药是件很伤脑筋的事,不少年轻爸妈常被折磨得束手无策。健康编辑部也收到这些家长的求助,大到喂不进去药,小到喂药后要喝多少水。为此我们整理了一部分家长的问题,细分解答,归纳如下,希望能为读者提供更实用的指导。受访专家南京市儿童医院主任药师谭家凤。



资料图片

孩子吃药后吐了还要不要再喂?中间要隔多久?

要再喂一次,因为你要保证药量足够。有些家长担心再喂一次会造成药物过量,其实这倒不必太担心,像孩子刚吃完就吐出来,这时药物还没被吸收或者只吸收了很少一部分。而且现在常用药物都有很大的安全用药范围,常用剂量一般为中等剂量,而且是分次吃的。不过第二次补喂的话,建议隔10分或15分后再进行。

孩子多大能吞胶囊?吞不下去能直接吃里面的药粉吗?

孩子多大能吞药片或胶囊很难以年龄来定。通常学龄前,差不多6岁以下的孩子还是建议他服用一些颗粒剂或口服液。如果必用药物中有胶囊,而孩子又吞不下,也可以打开胶囊壳直接服用里面的药粉。有人担心缓释胶囊去掉壳后其缓释作用会被“剥夺”,其实药物的缓释层都在

内部的小药丸表面,而不是在胶囊壳上。胶囊壳的作用在于如果药比较苦,气味比较难闻,它可以帮助掩盖这些,同时还能起到防药品变质的作用。因此去掉胶囊壳服用问题不大。

何时是最佳吃药时间?饭前还是饭后?

通常助消化的药在饭前吃,消炎的药饭后吃,比如解热镇痛药,还有一些可以跟饭一起吃,比如钙片。一般医生在开药时都会提醒,如果不做特殊提醒,一般都是在饭后吃。饭前一般是指进餐前半个小时,饭后也差不多是进餐后半个小时。有些家长苦恼:孩子不好好吃饭,三餐没固定时间,那怎么办?没关系,可在两餐之间喂药,不必拘泥于饭前饭后半小时。

哪些药不能放在一起吃?

“昨天孩子生病开了几种药,今天又发现他有其他问题,医生又开了不同的药。那

第一天的药还要吃吗,能跟第二天的放在一起吃吗?”这是不少家长的疑问。其实,这个问题最妥善的解决方法是第二次就医时,告诉医生目前孩子在吃什么药;喂药时注意药的品种不要重复。怎样辨别是否重复?一般,一种药都有三个名,化学名、通用名、商品名。老百姓常说的药名,一般都是商品名,比如专门用于预防心绞痛的欣康、晋新泰、莫诺美地、臣功再佳……虽然商品名不一样,但实际上它们都是同一种药,它们的化学名是单硝酸异山梨酯。所以给孩子喂药时,看看是否有化学名相同的药,千万不要重复使用。此外,抗生素和微生态制剂(比如调节孩子胃肠功能的妈咪爱)不要一起服用,因为后者会影响抗生素的吸收。

没有注明儿童用量的药可以给孩子吃吗?

没有注明儿童用量的药最好不要给孩子吃。如果这药

非用不可,请根据孩子的年龄或月数减量使用,注意不是按成人量减半,具体该减多少应咨询医生。还有些药小儿慎用,比如一些滴鼻剂,它能有效缓解鼻塞,是成人应对急性鼻窦炎的常用药,但却能给幼儿带来严重副作用。

吃药要喝多少水?药太苦能加点糖吗?

如果说明书要求了水量,那就按说明喝,比如用于治疗腹泻的口服补液盐,它需要100毫升水以起到稀释作用。如果没有注明水量,可根据情况自己控制,但不要一味多喝水,因为婴幼儿的胃容量有限,而且生病时胃肠功能也不好。至于加糖,也未尝不可,但不主张多加。牛奶、果汁呢?不建议你这么去做,因为很多药物与它们混合后,会出现凝块,或降低药效,当然个别药的说明书里会注明可以一起喝。

吃药期间有饮食禁忌吗?吃了过量的药怎么办?

按中医来说,一般饮食要忌辛辣、油腻。西医的话,如果孩子是过敏体质,那要注意避免可引起过敏的食物。如果吃的药相对安全,如抗生素、维生素之类,量也不是特别大,可多喝水,密切观察。比如孩子生病应一天吃一颗阿奇霉素,如果家长误给孩子一次吃了两颗,那第二天的药就不要给孩子吃了。情况严重的及时送医院进行输液、透析等治疗。 快报记者 李鑫芳

| 应季提醒

大雾天气谨防“呛咳”

“一出门就猛地呛咳,好像有东西吸到气管里感觉一样。”家住河西的马女士这两天因上班较早,每天上午都出现这种情况,而且上午还断断续续地咳嗽。其实,近日像她这类患者,在南京各大医院呼吸科都不少见。江苏省中医院呼吸科主任周贤梅博士告诉记者,近来由于早上雾气较大,许多原来有呼吸道慢性疾病以及过敏性疾病的患者都很容易发病——这两天雾大,空气中可吸入颗粒物浓度高,而这些能够通过呼吸道直接进入人体的颗粒物上会附带大量有害物质,因此呼吸道脆弱、过敏体质的人首当其冲。

因此,周贤梅提醒市民,大雾天特别在清早要尽量减少外出,老人如要晨练请避开这个时间——空气污染不仅能引发呼吸道疾病,国外科学家最近还发现,空气中的污染物还能使动脉壁变厚、变硬,所以长时

间在空气污染的环境中能导致动脉硬化。此外,此季节市民还要注意以下七点:1.避免长时间在人群拥挤的地方逗留,减少空气传播机会。2.避免接触高热、咳嗽、胸闷等呼吸道感染症状的患者,如发现家人有明显呼吸道症状请及时就医,并做好隔离措施。3.在保持室内温度的基础上,适当开窗通风换气,促进空气流通。大雾天气可以在中午阳光充沛的情况下开窗通风。4.可在家煲醋杀毒(35毫升/平方米),煮开后能够通过呼吸道直接进入人体的颗粒物上会附带大量有害物质,因此呼吸道脆弱、过敏体质的人首当其冲。5.注意均衡饮食,不吃不洁、变质食物,多喝开水。定期运动,充分休息,减轻压力,避免吸烟酗酒,根据气候变化增减衣服。6.多吃富含维生素B、C的食物,增加机体免疫能力。7.如早上外出遇大雾要戴口罩,防止污染空气吸入气道。 快报记者 李鑫芳 通讯员 冯瑶

| 活动看板

11月9日、17日 11:30、13:30,东南大学附属中大医院肾脏内科血液透析健康学校将在该院本部2号楼二楼血液净化中心,先后举办“控制干体重的重要性及具体措施”健康讲座,主讲人中大医院血液净化中心护士长杨金芳。

11月13日(周五)下午3点30分,东南大学附属中大医院将在该院肿瘤中心一楼大厅举办“鼻咽癌放疗后的功能锻炼”健康讲座,由肿瘤中心洪梅主治医师主讲,并提供现场咨询。 通讯员 程守勤

市中医院本周三有糖尿病义诊、讲座

南京市中医院内分泌科将于11月11日(星期三),举办糖尿病日义诊宣传活动。上午半天义诊时间是8:30-11:30,地点在门诊二楼。届时,内分泌科主任吴学苏带领全科医护人员坐诊咨询。义诊挂号

费,市民在门诊一楼挂号处领取内分泌科义诊号后便可前往二楼咨询就诊。下午2:30门诊七楼多功能厅将举办市民健康讲座,由胡钢副主任医师主讲《中医药对糖尿病的预防》。 通讯员 李珊