

孩子身高是很多家长都关心的问题,昨天,江苏省人民医院儿科主任医师张丽娜告诉记者,出生时婴儿的大小受遗传因素影响,当然母体营养、宫内和胎盘因素也都很重要。6岁以前,营养因素与儿童身高密切相关。

6岁前饮食对路 今后有可能成为“大个”

个子矮小有很多原因

很多家长会这样认为:我和孩子的妈妈都挺高的,孩子怎么会矮呢?张丽娜说,遗传因素只是决定孩子身高的一个方面,大概占65%-70%的因素,很多后天的疾病,例如生长激素缺乏、宫内发育迟缓,甚至检查不出任何异常,医学上称之为特发性矮小的疾病,都会影响孩子的身高。另外一个原因也不容忽视,由于现在家庭都是一个孩子,零食、营养品都供给得非常充分,孰不知这些食品中的很多成分都会引起孩子提早发育,医学上称之为性早熟,这样也会影响孩子的身高。

孩子长个多要注意营养

专家告诉记者,小儿的生长发育必须有完善的营养供给,充足和合理的营养可以使生长潜力得到更好发挥,特别是在6岁之前。在膳食中摄取充足的蛋白质、锌、钙、铁、碘等营养物质,才能保证骨骼的生长。除了饮食外,睡眠也很重要。深睡1小时后,生长激素分泌量超过白天5-7倍,所以充足的睡眠有助于身高的增长和青春期高速生长。儿童每天要确保有8小时

以上的睡眠时间。

此外,体育锻炼能使骨组织血液供应充分,骨细胞代谢旺盛,不断长出新的骨骼,有助于骨头生长,参加体育锻炼是最积极、最有效、最经济的增长身高的方法。多做引体向上、牵伸肌肉和韧带,使身体向两端充分舒展的运动,每天运动时间不少于一小时。适宜的运动项目有跳跃、跑步、摸高、打球、跳绳、单杠引体向上、游泳等。需要注意的是,也有不适宜的运动项目,比如举重等力量型运动。

孩子想增高方法要选对

张丽娜告诉记者,现在各种增高方法的宣传铺天盖地,无外乎以下几种方法,内服药,如保健品;外用的器械,如拉伸器、增高鞋等;断骨增高手术等。其实,内服的保健品很多只是一些氨基酸、中草药,根本无法达到增高的作用,尤其是有些保健品里添加了性激素,短时间内增高很明显,其实却是加快了骨成熟度,弊大于利。外用的拉伸器拉伸的其实是韧带,这样增长的身高不到一天就会恢复原状,而且会对孩子正在发育中的骨骼造成不良的影响。断骨增高手术就更不用说了,风险太大效果有

时却不尽如人意。专家建议说,如果发现孩子个子矮小,还是去医院咨询一下,找到病根,然后配合医生治疗。

通讯员 陈步伟 快报记者 刘峻

小贴士

测量身高有没有达标

男孩身高=(父亲身高+母亲身高+13)/2(上下浮动5厘米)

女孩身高=(父亲身高+母亲身高-13)/2(上下浮动5厘米)

儿童增高膳食表

蛋白质	动物性食品如蛋、肉、鱼、乳类所含人体必需氨基酸比较完备,营养价值高,宜多吃 大豆及豆制品的蛋白质也是优质蛋白质,要让孩子经常进食。要合理膳食,荤素搭配,如豆类、花生、蔬菜与动物性食品搭配,可进一步提高蛋白质的营养价值
矿物质	含钙丰富的有牛奶、豆类、虾皮、骨头汤等 含磷多的食品是乳类、肉类、豆类、五谷等
微量元素	动物肝脏、肉、鱼、蛤、蚌、牡蛎、海带、紫菜、谷类和豆类

本版主持:点点妹妹

热爱美食,更知道宝宝该吃什么,一起努力让宝宝吃出好身体、好心情。

QQ:81644914 邮箱:kbddzk@163.com



育儿经验谈

地址//点点周刊/点点话题



孩子早餐吃什么



一日之计在于晨,早餐对于生长发育时期的孩子来说很重要。可妈咪们都犯愁早餐该给孩子们吃些什么,不能总是一三五牛奶面包,二四六稀饭包子吧!对此,点点妹妹收集了各家的早餐食谱,妈咪们看看是否对自己有启发吧!

网友支招

lanlanxuepiao: 我们家刚开始增加辅食,就喝点米汤、母乳,10点再吃一点水果。
小猪婆: 我每天用炖锅给孩子煲粥,八宝粥、麦片南瓜粥、绿豆粥什么的。早上起来再炒个青菜之类的也很快,或者加热一点包子、馒头之类的点心。

临窗听雨: 可以磨点豆浆,再在豆渣里放个鸡蛋、青菜、葱花、盐等佐料焗饼。

雨jz110: 我女儿最近的早餐是自制汉堡:两片面包夹一个煎鸡蛋、一片火腿、两片生菜,涂上沙拉酱,外加一杯牛奶。

点点周刊营养专家团建议

0-3个月 充足的母乳吸食15分钟左右或配方奶90-120ml

4-6个月 15分钟母乳(或配方奶120ml左右),半小时后苹果泥(1/2苹果的量)或者青菜泥

6-8个月 15分钟母乳(或配方奶100ml左右)、菜泥米粉一小碗、香蕉1/2只

8-12个月 配方奶100ml(或果汁200ml)、青菜肉骨汤面条1小碗、橙子1/2个

1岁以上 馄饨一小碗(或玉米粥一碗)、蛋煎面包1片、橙子1个、豆浆100ml

登录www.dsqq.cn,进入点点周刊论坛,说说你家早餐吃些啥。

妈咪词典

地址//点点周刊/点点话题



如何训练婴儿的味觉

小婴儿在出生后就有味觉能力,1个月以内能辨别香、甜、柠檬汁和奎宁等不同味道。4-5个月的宝贝对食物的微小改变已很敏感。宝贝在6个月到1岁这个阶段味觉发展最灵敏。

宝贝出生后第一个给予他味觉刺激的是母乳或代乳品,如果不及及时给予其他的味觉刺激,将会引起宝贝偏食、拒食。所以,妈咪应当在宝贝1个半月时适当地给宝宝喂些桔子汁,3个月左右可以用筷子蘸各种菜汤让宝宝尝尝味儿。

6个月以后,给宝宝尝点甜的、酸的、咸的饮料,同时,可有目的地鼓励宝贝去品尝不同的味道,并在训练的过程中用一定的语言进行强化,比如问宝贝“酸不酸”等。

宝贝的味觉、嗅觉在6个月到1岁这一阶段最灵敏,因此是添加辅食的最佳时机。如果在这个感受性较强的时期,宝贝有了对各种食物的品尝体验,他以后就乐于接受各种食物。假如我们给他的食物比较单一,那么宝贝以后接受食物的范围也会比较狭窄,容易造成宝贝偏食。 何珊

童食与健康

地址//点点周刊/点点话题

宝宝这样不叫“厌食”

偶尔不爱吃饭

宝宝每天的食量不可能总是一成不变的,今天吃得少一点,明天吃得多一点,都是很正常的现象。此外,食欲也不会每天都像妈妈所期望的那样旺盛,今天可能很爱吃饭,明天可能就不那么爱吃了;这顿吃得还蛮香,下顿就把吃饭当儿戏,或是不想吃,这也是很正常的。宝宝偶尔不爱吃饭,不能就认为是厌食了。如果妈妈把宝宝偶尔不爱吃饭视为厌食,或带宝宝看医生,或强迫宝宝进食,或表现出急躁情绪,不仅不能增进宝宝的食欲,反而会引引起宝宝对吃饭的反感。

短时食欲欠佳

因为某种原因,引起宝宝短时食欲欠佳,比如感冒了,宝宝的食量就会有所减少。发热时宝宝也不爱吃饭,胃部着凉或吃了过多的冷食,摄入过多食物或摄入过多高热量食物,导致宝宝积食等,都可能造成宝宝短时间食欲欠佳,这些情况都不是厌食。

一段时间食欲不振

由于一些原因导致宝宝在某一段时间内食欲不振,如在炎热的夏季,患胃肠疾病后导致消化不良等,都会使宝宝在某一个阶段食欲不振,这也不能视为宝宝厌食。随着季节的转凉,消化功能的改善,宝宝食欲会恢复正常。 余浩



看着宝贝慢慢长大,很多新妈们都在思考一件事情,是不是只有吃钙片才能给孩子补钙呢?其实不然,专家表示最好的钙来自天然的食物,所以妈咪们给孩子补钙可别这么死心眼哦,学会制作香喷喷的补钙菜更能让宝宝轻松补钙。

新手妈咪,快来学做补钙菜

蛋花豆腐羹

皮皮妈推荐的“钙”美味

推荐理由:鸡蛋、豆腐含有丰富的钙,又软又嫩。宝贝6个月的时候,就开始给他吃这个羹了,那小子吃得一口接不上口的,可喜欢了!不过要注意宝宝是否对蛋白过敏哦!

材料:鸡蛋1只、豆腐半块、骨汤150克、小葱末少许

做法:

1. 将鸡蛋打散,豆腐捣碎。
2. 将骨汤煮至水沸,加入豆腐以小火煮,适当进行调味,并撒入蛋花。
3. 最后点缀小葱末即可。

什锦炖排骨

肉肉妈推荐的“钙”世好味

推荐理由:补钙嘛,我首选给宝宝炖排骨,一般用新鲜香菇或板栗来炖!炖排骨的关键是加一点点醋,这样能够让宝宝吸收更多的钙质。多加一些像魔芋、胡萝卜、金针菇、豆腐这些营养丰富的菜,能让排骨煲的滋味更丰富。

材料:排骨600g、胡萝卜20g、洋葱50g、板栗10个、大葱1根、姜3片、蒜5瓣、盐3g、料酒15ml、香油5ml、胡椒粉1g、酱油25ml、白糖15g

做法:

1. 排骨剁成小块,然后余水待用。
2. 洋葱、胡萝卜去皮洗净切块,栗子挨个“卸甲”,葱去皮切段。
3. 排骨再放入沸水(水不要太多)中,让洋葱陪着它一起煮熟,把煮排骨的汤盛一点出来,和酱油、糖、盐、料酒、胡椒粉、香油拌在一起做成调味汁。
4. 这些调味汁一分为二,把一半先放入煮排骨的锅中,放入葱姜蒜进去,小火烹制。
5. 当水分少了1/2之后,再把剩下的胡萝卜、栗子,还有剩下的调味汁倒进去,调中火煮20多分钟后,汤汁差不多收干了即可。

鳊鱼饭

兜兜妈妈认为好钙要“鳊”享受

推荐理由:医生说鳊鱼含有丰富的蛋

白质、钙、磷、维生素、不饱和脂肪酸等营养成分,可以补充宝宝的大脑发育所需的DHA,所以我在怀孕的时候就经常吃鳊鱼饭哦!现在我也经常做给宝宝吃,每次都能把一碗饭吃完哦!

材料:鳊鱼150克、笋片50克、青菜100克、米饭100克

做法:

1. 鳊鱼中放入精盐、料酒、酱油等调味品,腌制片刻。
2. 打开烤箱或烤箱,温度调至摄氏180度。
3. 将腌制好的鳊鱼放入烤盘,放入炉内烤熟。
4. 笋片、青菜放入油锅中稍翻炒,加入鳊鱼,放入高汤、酱油、糖等调味,至水收干后出锅。
5. 将做好的鳊鱼浇在饭上即可。

点点妹妹提示:当然也可以直接用市售烤好的鳊鱼,只要微波加热一下即可食用,口味好又很便捷哦!

小贴士

吃吃喝喝也补钙

牛奶/豆制品 含有丰富的钙质和优质蛋白质,每天喝一杯牛奶或豆浆就是不错的选择。

鱼虾 虾的钙质主要集中在皮上,其实无论是什么做法,最好把虾皮吃掉。(点点妹妹:妈妈们可别“孝子”一样地给孩子剥虾肉哦,丢掉的才是精华啊!让孩子自己嚼嚼,还能练练牙口呢!)小虾皮含钙也很丰富,可以和一些含钙的蔬菜同炒。大虾和鱼骨含钙也不少,炸过之后,香脆可口。

芝麻酱 也是一个不能忽略的好选择,一片面包或馒头,上面淋芝麻酱,再蘸点白糖,它几乎可以让你毫不费力地补钙。