

点点周刊 QQ3群:100029141 飞信群:9633446 邮箱:kbddzk@163.com

巧妈咪 巧妈咪

A29

# 小胖墩不是奶粉吃出来的

有一说法似乎在许多新生爸爸妈妈里“根深蒂固”了,那就是喝奶粉的孩子比喝母乳的孩子更容易肥胖。而且这个说法越传越真,如果自己家的孩子有点胖,那家长很快就将祸首归罪于奶粉。但是南京儿童医院专家却告诉记者,奶粉导致胖的说法是毫无科学道理的,孩子过度肥胖,有部分原因是过度喂养,而非奶粉。

## 过度喂养导致肥胖

南京儿童医院营养科毛春婷博士告诉记者,奶粉或者牛奶导致孩子肥胖的说法没有依据,从营养学的概念说,奶粉不如母乳,母乳是妈妈们喂养的第一选择,但若说奶粉会导致肥胖,那是没有根据的事情。当然,孩子的食量是一定的,如果过度喂养,无论喂什么,包括奶粉,那肥胖是当然的,这种肥胖与奶粉本身无关,与家长的喂养习惯有关系。

周岁以内的孩子如果以奶粉为主,需要注意以下问题,首先,婴幼儿的奶粉内营养物质添加比较多,对策就是要定时定量饮水,在每次喂奶的间隔时间里喝水最好。添加辅食的话,四个月开始添加时最好以半流质为主,逐渐开始加入一些固体辅食,蛋白质也不能过高,蛋白质过高宝宝容易出现过敏、湿疹,肉类占的比例不要超过20%

~30%,以鱼肉为主。若1岁后仍以奶粉为主要食物来源,那么建立良好饮食习惯不容易,孩子还容易偏食,过度依赖牛奶的孩子其牙齿和身体各部分的生长要慢于均衡饮食的孩子。

## 饮食搭配很关键

如果孩子真的肥胖了,那该如何呢?专家说,最佳的补充食物恰恰就是牛奶。因为牛奶中丰富的钙,有抑制脂肪生成,促进脂肪代谢的作用。建议肥胖的孩子在控制总能量的前提下每天都要喝250~500毫升的牛奶,喝牛奶容易腹泻的儿童可以喝免乳糖奶或酸奶。过度肥胖的孩子在5岁以前患心脏病或中风的风险比正常孩子要高三到五倍。

除了乳制品,再向肥胖宝宝的家长介绍三类食物——坚果豆类、蔬菜、鱼类,对孩子的心脏有益。杏仁、花生等坚果富含对心脏有益的氨基酸和不饱和脂肪酸,能降低患心脏病的风险;黄豆及豆制品含有多种人体必需的营养素,可促进体内脂肪和胆固醇代谢。新鲜的绿叶蔬菜中不含脂肪,其富含的纤维素可以加速脂质排出体外,保护孩子的心血管功能。鱼肉含有丰富的不饱和脂肪酸,为猪肉的10倍,能降低胆固醇,降低血黏度。 快报记者 刘峻



## 小贴士 让运动帮助宝贝控制体重

除了饮食调整,增强运动是另一项不可缺少的体重控制措施。宝贝在6个月以内,在妈咪的帮助下多多“伸胳膊踢腿、手舞足蹈、撑起上身、练习翻、坐”等,以减少“躺着不动”的时间,增加热量消耗。宝贝在8个月左右学会爬后,用小玩具等诱导胖宝贝练习爬行,是益智健体的双效运动。等到宝贝满周岁以后,运动就更不是问题了,只要父母不懒,让宝贝迈开小腿应该不是很难的事情。

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:1276070186 邮箱:kbddzk@163.com

## 育儿经验坛

地址 // 点点周刊 / 点点话题

## 吃饭要定时定点定量

网友:琪琪

我儿子从小胃口就很好,肉墩墩的,长大就更结实了。我的经验是:宝宝吃饭要定时定点定量。我们平时在家吃饭都很有规律,7点半早饭,9点多吃点水果,11点多吃午饭,下午三四点午睡起来后吃点心加少量水果,6点左右吃晚餐。吃饭必须坐在餐椅上吃,饭菜基本都吃完。长大后,他自己饥饿也有数,有时吃不下自己就说“饱了”,我们也不再勉强。平时我们几乎不给他吃冰淇淋和饮料,就怕吃了后,胃口会变差。

## 给宝宝喂水有讲究

网友:Joe

给宝宝喂的水一定要让它煮开1、2分钟。如果家里的水管已经很老旧了,打开时要先让水流一阵子,这样才能让夜晚沉淀下来的有毒物质流掉。有的时候在给小孩喂水之前,妈妈们会将奶瓶在热水里升温,拿起来通常会再摇一摇,大约30秒后再试试温度,确保不会太烫。不过如果摇得太久,通常会跑进许多空气,孩子喝了之后会发生消化的问题,所以最好把奶瓶放在保温瓶或者保温盒中,拿出来后不必再加热。不建议用微波炉加热,因为很可能瓶中的水已经非常烫了,外面感觉起来却还只是常温而已。

## 孩子饮食多吃与少吃

网友:爱咪

宝宝应该多吃各种绿叶菜、红色菜、黄色菜。主食中需安排一定量的粗粮、杂豆,做到粗粮细粮搭配。各种杂豆、小米、玉米渣、麦片、荞麦、薯类等可以做成小食品,鼓励孩子们吃。这些对孩子身体有帮助。而含铅量较高的皮蛋、爆米花等,可能含有激素的蜂王浆、蜂胶、人参类补品等不该给孩子吃。

登录 baby.dsqq.cn 进入爸妈论坛进行互动讨论,说说你家的育儿烦心事。

## 爆料!我喜欢

地址 // 点点周刊 / 点点话题



天气晴朗的周末,妈咪们都在干什么呢?是带宝宝去公园,还是走亲访友呢?当这些都已经腻味的时候,就来开发一些新的玩意儿——一项全家都乐在其中的娱乐。

## 情侣园 向日葵在等你

活动时间:今天-11月22日 活动地点:南京玄武区情侣园 活动介绍:南京情侣园内3000多株向日葵正值盛花期,剩下5000多株将在未来一个月内陆续展开笑脸。在大片向日葵丛中拍照,感觉一定很好。

点妹建议:宝贝的笑脸和盛开的向日葵,究竟哪个绽放得更加灿烂呢?妈咪们赶快带宝贝去鉴定一下!

## 绘本朗读会 有书大家看

活动时间:每周六下午3点半-5点 活动地点:南京鼓楼区湖南路马台街天福园小区广厦美术馆3楼 活动介绍:孩子们带上自己的绘本,上台讲故事给大家听,然后和其他孩子互相交换阅读,也能在现场简单涂鸦哦。

点妹建议:给其他孩子说故事能锻炼语言表达能力和勇气哦,通过交换阅读也能学习与别人分享,不错的活动,大家快来吧!

如果你有好东西、好地方、好想法希望与大家分享,快登录 baby.dsqq.cn 进入爸妈论坛进行互动讨论吧。

## 童食与健康

地址 // 点点周刊 / 点点话题



## 宝宝营养全面吗 妈妈动手摸摸看

妈妈总是在很在意宝宝的营养状况,可不是所有的妈妈都知道怎样来评判宝宝的营养状况是否良好的。所以即便宝宝营养状况明明很好,妈妈还在盲目地给宝宝进补,结果是宝宝营养过剩,使得宝宝的健康状况出了问题。要判断宝宝营养状况如何,妈妈可掌握一些简单的判断方法,就不用再瞎着急了。

### 望:观察精神状态

如果宝宝看起来心情愉快,吃东西很香,睡眠也好。每次睡醒后,精神状态不错,眼睛灵活有神,活泼好动,不磨人。而且小脸红润,头发浓密,黑而有光泽;皮肤细腻有质感,不粗糙;嘴唇、眼皮的内面以及指甲是淡红色的,那就没问题,说明他的营养足够。

### 量:对比体格发育

体重和身高的增长,是衡量宝宝营养状况是否正常最可靠的依据,尤其是体重。妈妈可观察宝宝的这两项指标是否符合正常标准。宝宝的体重,妈妈可据体重增长的速度来算:在最初3个月,宝宝每周体重增180-200克,3-6个月每周增加150-180克,6-9个月每周增加90-120克,9-12个月每周增加60-90克,第2年平均增加2500-3000克,2岁以后平均每年增加2000克左右,一直持续到青春发育期。

宝宝的身高,在出生后第一年长得最快。1-6个月时每月平均长2.5厘米,7-12个月每月平均长1.5厘米,周岁时可比出生时增长25厘米,第2年增长速度减慢,全年仅增长10-12厘米,2岁后增长速度更为放慢,平均每年仅长6-7厘米,直到青春发育期。

### 测:摸摸皮下脂肪

当宝宝营养不良时,他的皮下脂肪变薄。妈妈可经常用拇指和食指,将宝宝的腹部皮肤捏成一个皱褶,如果这个皱褶厚度大约在1厘米以上,那就说明宝宝营养充足。当然也不能脂肪太多,宝宝可能就偏胖了。此外,妈妈还可以摸摸宝宝的肌肉,看看是否结实、有弹性。如果肌肉松弛缺少弹性,宝宝就可能营养不良。 金铃



560号宝宝 陈馨睿

煮妇擂台开始咯!每周点点妹妹将出一命题,巧手的妈咪们可以根据命题的要求给宝宝做菜,同时别忘了把做好的菜发到咱们的论坛上参与互动哦!让大家来评评看哪家的辅食最有创意,哪家的最具色相,哪家的最有营养!

## 有心妈妈巧做彩色儿童餐

本期主题:色彩丰富的辅食



### 豌豆烩玉米

网友:xxm

材料:豌豆、玉米粒、胡萝卜丁、鱼肉、鸡肉、盐、料酒、胡椒粉、淀粉、葱姜蒜、香油

做法:

- 1.将豌豆粒、玉米粒用沸水焯一下备用;胡萝卜洗净去皮切小丁;鱼肉洗净切小丁,加盐、料酒、胡椒粉,淀粉上浆;鸡肉切小丁备用;葱姜蒜切末; 2.炒锅倒油烧至三成热,下入上好浆的鱼肉滑熟捞出;再把鸡肉用同样的方法滑熟捞出; 3.锅内注入油,下入葱姜蒜末炒香,烹料酒,放入胡萝卜丁,玉米粒,豌豆粒炒熟,再放入鸡肉,鱼肉,清汤,加盐调味,用水淀粉勾芡,淋入香油,即可出锅。

小贴士: 下入鱼肉滑熟时,油要多放一点。 点点妹妹:玉米和豌豆搭配在一起,可提高人体对蛋白质的利用价值哦!



### 彩色小饭团

网友:韩梅梅

材料:玉米粒、豌豆、胡萝卜粒、土豆粒、寿司醋、糖

做法:

- 1.玉米粒、豌豆、胡萝卜粒、土豆粒这些都煮熟了待用; 2.米饭趁热加入少许寿司醋和糖搅拌; 3.用保鲜膜包着一小团饭,中间加入少许玉米粒或者豌豆什么的,然后捏成小团。

小贴士: 如果家里有小熊、三角、心形的模型也不错,更能吸引孩子吃饭的兴趣哦!

点点妹妹:除了可以用玉米粒和豌豆这类的外,还可以用菠菜、紫甘蓝、黑芝麻、花生来做哦!把这些材料分别切碎了,捏好了饭团,在碎末上滚一滚,就成了美味可口的五彩小饭团咯!妈咪们可以试试看!

下期主题:宝宝磨牙期吃啥。登录 baby.dsqq.cn 进入点点周刊论坛,参与煮妇擂台,亮出你的煮妇绝活吧。

## 巧手妈咪

地址 // 点点周刊 / 点点话题

### DIY亲子游戏工具

小宝长到八个月,家里的玩具也日渐增多,但是爸爸妈妈不能因为小宝对旧玩具不感兴趣了就不不断地添置新玩具呀,所以妈妈在生活中不断摸索,搞了一些小创新。

### 拆分现有玩具

比如说,我家有个“层层圈”的玩具,拿了一个下来,放在离小宝视线不远的地方,可以来回滚动,吸引她的视线跟着来回转动,也可以作为诱使她爬行的物品,用一个手指指着层层圈的內边在地垫上作移动式转动。另外,可以将敲击玩具上的小木球拿下来,放在盒子里,让小宝自由地地取,这样可以训练小宝抓、握、取的能力。我家可可爱的小宝贝最喜欢左手拿两个,右手拿两

个,将右手的扔下后,她居然会用右手的大拇指和食指从左手再捏取一个到右手中,把玩一会儿放下,再重复刚才的动作,真是让宝妈叹为观止!

### 给玩具锦上添花

在小宝不是太感兴趣的玩具上添加点东西,就又成为一件新玩具啦。例如,将小宝小婴儿时期穿的前面带有图案和铃声的袜子取出来,套在摇铃棒上,小宝拿在手里,左看右看,很是好奇了,起劲地摇它,玩得不亦乐乎。

可言宝宝 如果你喜欢拼拼缝缝,DIY各种东东,热衷于变废为宝,就快登录 baby.dsqq.cn 进入爸妈论坛,秀一秀你的才艺吧。

