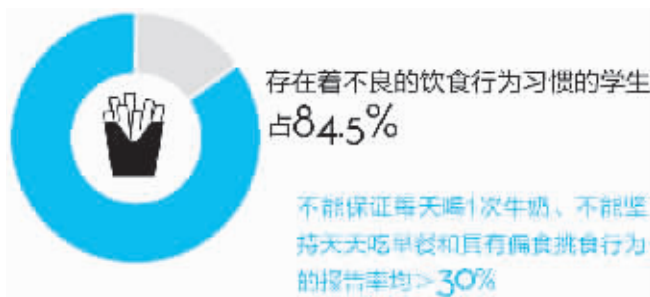
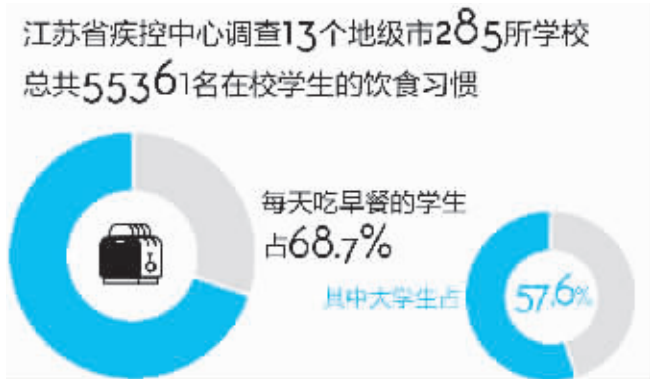


单亲和重组家庭要多关心孩子吃喝

省疾控中心调查显示,这些家庭的孩子饮食习惯没有普通家庭的好

青少年吃得好不好,一直是社会关注的焦点。昨天,现代快报记者从江苏省疾控中心获悉,该中心近日展开了一项大数据调查。调查包括全省13个地级市285所学校,总共55361名在校学生的饮食习惯。结果显示,有超过三成的人不坚持每天吃早餐。更进一步调查显示,家庭构成对孩子的饮食习惯影响很大。在父母和子女两代人住在一起的家庭,以及数代同居的大家庭里,培养出的青少年,各方面饮食行为习惯最好。

现代快报记者 刘峻



制图 沈明



数据二 家庭构成对孩子饮食习惯影响大

不同家庭类型学生饮食行为情况比较(%)

家庭类型	软饮料 ≥1次/天	甜食 ≥1次/天	西餐 ≥3次/周	牛奶 <1杯/天	早餐 <1次/天	有偏食 行为
核心家庭	14.5	15.9	6.4	60.9	30.1	34.2
大家庭	13.9	16.8	5.8	59.0	27.1	35.7
单亲家庭	17.1	16.6	8.4	71.3	39.0	34.8
重组家庭	15.8	20.9	7.1	67.5	37.2	41.7
隔代家庭	12.8	15.1	7.7	73.8	44.7	38.3
其他家庭	16.3	18.7	8.4	68.8	37.8	35.2

核心家庭和大家庭,饮食习惯最好

青少年的居住家庭,也对自己的饮食习惯有影响。调查按照“核心家庭”“大家庭”“单亲家庭”“重组家庭”“隔代家庭”“其他家庭”来分类,核心家庭,简单说,就是夫妻双方与子女共同居住的两代家庭。大家庭,则是两代以上共同居住的家庭。

调查显示,经常喝软饮料报告率在单亲家庭中为最高,为17.1%。经常吃甜食的报告率在重组家庭中最高,为20.9%。生活在核心家庭或者大家庭的孩子,不爱喝奶、不坚持吃早餐等坏习惯的比例,都要比其他类型家庭要低。

声音

家庭为什么会对孩子饮食有影响

专家告诉记者,家庭的影响是多方面的:首先,从这次调查可以看出,父母受教育程度越高,子女更易于养成良好的饮食习惯,尤其是母亲,对于孩子的正面引导作用更重要。调查显示,母亲有大专及以上学历的学

生不良饮食行为报告率最低。所以,孩子和自己父母居住,饮食习惯的培养,获益多多。其次,“核心家庭”“大家庭”对孩子的管理,有时要强于隔代家庭或者单亲家庭,这可能也有助于饮食习惯的培养。

数据三 男生饮食坏习惯不一样

不同性别、年级学生饮食行为情况比较(%)

个人特征	软饮料 ≥1次/天	甜食 ≥1次/天	西餐 ≥3次/周	牛奶 <1杯/天	早餐 <1次/天	有偏食 行为
性别						
男生	19.9	13.9	7.6	61.4	33.5	32.7
女生	9.9	18.7	5.7	63.4	29.3	37.3
年级						
初中	15.0	19.7	7.0	54.2	23.1	31.7
高中	16.3	17.5	6.8	63.2	32.2	38.9
大学	11.1	9.1	5.7	73.9	42.4	32.8

男生不吃早饭的比例高于女生

从调查来看,性别也影响了饮食习惯。从调查来看,男生经常喝软饮料,频繁进出西式快餐店,不坚持每天吃早餐的比例,要高于女生。而女生经常吃甜食,不爱喝奶,偏食行为要高于男生。

从年级来看,高中生经常喝软饮料,偏食行为,要多于初中生和大学生。经常吃甜食,频繁进出西式快餐店的,则随着年级升高而降低。不爱喝奶,不坚持天天吃早餐的,则随着年级升高而上升。

数据四 学校对孩子饮食习惯也有影响

不同学校因素学生饮食行为情况比较(%)

学校因素	软饮料 ≥1次/天	甜食 ≥1次/天	西餐 ≥3次/周	牛奶 <1杯/天	早餐 <1次/天	有偏食 行为
学校类型						
普通初中	15.7	19.2	7.1	56.3	24.5	31.0
重点初中	13.2	20.8	6.7	48.7	19.4	33.4
普通高中	14.1	17.8	6.6	59.1	28.9	40.4
重点高中	12.5	20.1	5.2	51.9	24.2	43.7
职业高中	20.4	15.6	7.6	75.5	43.1	34.7
普通中专	23.2	14.6	8.9	77.9	41.2	32.3
大专	12.3	9.4	6.1	76.3	41.9	31.5
大学	8.7	8.7	4.8	69.4	43.3	35.3

声音

无论是学习还是发育,吃得好才行

人体99%的钙存在于骨骼和牙齿中,处于生长发育旺盛阶段的中小学生正是骨骼生长的高峰期,钙是骨骼生长的重要成分。按照“中国居民平衡膳食宝塔”的建议,每天应吃相当于鲜奶300克的奶类及奶制品。

此外,国内外大量研究证

明,牛奶蛋白质的氨基酸组成与人体接近,而且具有良好的消化吸收率和利用率,在营养学上是公认的优质蛋白质。

专家告诉记者,中国营养学会推荐的中国居民膳食指南建议:早餐的能量占总能量的30%,以保证上午学习的需要,

早饭不吃的話,会影响到学习质量。偏食行为在青少年中普遍存在,35.1%的学生有偏、挑食现象,高中生偏食发生率最高。

长期偏食,尤其是对动物类食品和蔬菜的厌恶,将会导致营养摄入极度不均衡,影响生长发育。