

学会这些小妙招，孩子从此爱上吃饭



让“无肉不欢”的孩子爱上吃蔬菜

1.调整进食顺序:孩子在饥饿状态下比较容易接受所给的食物,对于不爱吃蔬菜的孩子,就餐时可以给孩子先吃蔬菜。

2.在食物制作上下工夫:酸甜的口味、丰富的颜色会更容易吸引孩子尝试。

3.食材不宜太精细:孩子长期精细饮食,会不容易接受蔬菜和粗粮。同时,太精细的食物也对肠胃蠕动不利,不利于孩子咀嚼能力的锻炼。

4.变换花样,耐心尝试:孩子不爱吃一种新添加的蔬菜时,

学会这些小妙招,孩子从此爱上吃饭。孩子是天使,逗你笑,暖你心;但孩子有时也是小魔鬼,每到吃饭时就出各种“幺蛾子”,边吃边玩、挑食偏食、不爱吃蔬菜、光吃零食不吃饭……爸爸妈妈、爷爷奶奶和孩子“斗智斗勇”,可还是不能解决孩子的吃饭问题。

北京协和营养师李宁,在近二十年的行医生涯中,深究儿童营养学,为不同年龄段的孩子提供专业的营养饮食指导,下面就来看看李宁老师分享给家长的一些小妙招,赶紧学起来吧。

千万不要灰心,可以隔2~3天再次尝试。因为,孩子接受新鲜事物需要过程,不可操之过急,强迫孩子进食可能会造成孩子对食物的厌恶。

5.家长示范,随时鼓励:多跟孩子讲吃蔬菜的好处,如吃蔬菜可以使身体长得更结实、更健康,孩子吃了以后及时鼓励表扬。不要在孩子面前议论自己不爱吃什么菜、什么菜不好吃之类的话题,以免对孩子产生误导。

6.和其他食物掺杂在一起:如果孩子一时不接受蔬菜,可以把蔬菜和其他食物掺杂在一起喂给孩子,暂时解决蔬菜摄入不够的问题,让蔬菜悄悄进入孩子的食谱中。

这样吃零食,孩子吃饭更香了

1.选择零食的原则:以清淡、易消化、有营养、不损害牙齿为原则。可选择的种类有:饼干、坚果、面包、牛奶、水果(鲜榨汁)等。

2.规定零食时间:在正餐前1.5~2小时,这样就不会影响正餐的摄入,同时也为孩子补充了能量和营养。

3.把握好零食的量:一般孩

子每次零食的热量在80~1000千卡。大致相当于130毫升酸奶或20克奶粉或1个小鸡蛋或半个苹果的量。

4.规定好每天零食次数:孩子每天的零食并不是想什么时候吃就什么时候吃,一般每天2~3次是比较合理的。

孩子不好好吃饭,原因在家长

有些孩子不肯乖乖地吃饭,边吃边玩,满屋子跑,花很长时间才能吃一顿饭,其实这种情况主要原因在于大人没给孩子养成良好的吃饭习惯。

家长可以试试这样做:

1.规定出大概的开饭时间,全家人守时,一同用餐。固定孩子的就餐地点,让孩子有专用的就餐位置和餐椅。

2.对于孩子的零食应加以管理,非用餐和加餐时间尽量不吃东西。

3.对于家长来说,身教永远比说教有用得多,所以家长本身也要养成正确的进食习惯。

4.吃饭所花的时间也要相对固定,每餐用时30~40分钟,时间一到,收拾所有的饭菜,结束进餐。



本节内容选自《儿童营养餐一本就够》作者:李宁、慧慧,出版社:江苏凤凰科学技术出版社

《儿童营养餐一本就够》

本书作者李宁是北京协和医院营养师,2016年被新浪育儿评为“妈妈信赖的养育图书作者”。李宁老师结合自己近20年的从业经验,耐心地解答了孩子吃饭问题上出现的常见问题。美食辣妈慧慧,用一年时间,整理出自己潜心研究的近200道营养菜谱,坚持用简单的食材、简洁的方式做美味的儿童营养餐。正是有了两位老师的共同努力,才有了这本书的诞生。



健康书架

《0~3岁营养餐
宝宝不生病不过敏不挑食》



本书以0~3岁营养餐为主线,相应月龄宝宝发育特点和饮食宜忌为辅,给出最适合此阶段宝宝的营养餐,每一道菜谱除了给出原料和做法,其所包含的主要营养素、对宝宝的好处、儿科医生的叮咛都包含其中,让宝宝吃得明白,吃得放心。

《hello! 面包机(升级版)》



从基础版吐司到花式面包,步骤图简洁清晰,还有不容易失败的小技巧,逐步晋级,做出诱人面包。

扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码了解更多新书好书



南京鼓楼医院六合分院挂牌
六合人看病
以后方便了

快报讯(通讯员 柳辉艳 记者 刘峻)7月20日下午,“南京鼓楼医院六合分院”在南京市六合区人民医院挂牌,标志着南京市属三级医疗机构与非主城区区属二级医疗机构创新尝试的“分院模式”得以复制推广。

“六合分院”挂牌后,鼓楼医院将派出骨干人员参与六合分院管理,协调鼓楼医院与六合分院职能部门和专科间医疗、教学、科研等合作;帮扶六合分院开展重点专科和特色专科建设,选择重点项目,培养专科团队,力争在3年内助建1~2个专科达到省级医学重点专科;为六合居民专门建立便捷、畅通的双向转诊渠道,六合区将积极协调出台相应的优惠政策,减少转诊病员负担;指导六合分院建立完善远程会诊系统,开展远程查房、远程会诊、远程培训等业务活动,努力提升分院与本部之间的医疗同质化水平。

最终,南京鼓楼医院通过现代医院管理理念输入和规范化制度建设,整体提高六合分院管理水平和技术水平,并按照三级综合医院建设标准进行对标指导,力争3年内进入三级综合医院行列,在让区域内百姓尽快享受鼓楼医院同质化保障服务的同时,实现“小病不出村镇,大病不出市、区,重病有保障”的区域卫生建设目标。

颈肩腰腿痛,“冬病夏治”好时机



工作姿势不当,造成颈肩腰腿痛

陶琦介绍,颈肩腰腿痛的发生除了和年龄有关外,工作姿势不当也是原因之一。如长时间伏案工作、久坐、低头玩手机等都会加快脊柱和椎间盘的退变。生命在于运动,适度锻炼有益健康,但锻炼不当会诱发或加重病情,如过度骑行和长跑会对膝关节造成一定的损伤。

很多疾病都会引起颈肩腰腿痛,根据疼痛的部位和性质可初步判断疼痛是什么疾病引起的。

颈部疼痛,长时间伏案加重,休息后好转,伴有上肢酸痛麻木或头晕症状是典型的颈椎病,如颈部僵硬不适,经常落枕,那就是颈椎病的前期征兆。50岁左右出现肩部疼痛,局部怕冷怕风,症状逐渐加重,穿衣服、梳头动作受限,可能得了肩关节周围炎,俗称“五十肩”。

因腰痛到医院就诊的患者中,急性腰扭伤、退行性脊柱炎、

近年来,因为人们生活与工作方式的改变,越来越多的人群遭受到颈肩腰腿痛的困扰。夏季,随着气温的增高,也正是治疗颈肩腰腿痛的好时机。江苏省中医院推拿科主任陶琦介绍,夏,运用穴位敷贴、刮痧、拔罐等中医传统的综合治疗方法,可以扶助阳气、温里祛寒,能更好地调节人体脏腑功能,改善体质,有助于彻底清除病根。

通讯员 冯瑶 现代快报/ZAKER南京记者 安莹

三伏天是治疗颈肩腰腿痛的好时机

颈肩腰腿痛常用治疗方法有推拿、针灸、理疗和药物等,“冬病夏治”期间,结合穴位敷贴、刮痧、拔火罐、中药足浴等外治方法可取得更好的疗效。

(1)穴位敷贴

穴位敷贴疗法是冬病夏治中常用的一种方法,敷贴通过刺激人体的穴位经络,激发经气,调动经脉的功能,提高机体的免疫力,以达到防病、治病的目的。本法运用川乌、细辛、麻黄、肉桂、生姜等药物,研磨成粉,以凡士林调和,敷贴于相关穴位。穴位敷贴期间避免食用寒凉、生冷、辛辣等食物。

(2)刮痧

刮痧疗法适用于感冒、失眠、肩周炎、颈椎病、筋膜炎、软组织劳损及小儿感冒、食滞等病症。刮痧治疗每周1次,治疗期间应避免电扇、空调直吹。

(3)拔罐

很多疾病都可以采用拔罐

进行治疗。如中老年人夏季长时间吹空调或淋雨受凉后,容易出现筋骨疼痛不适症状,在疼痛的部位拔火罐可以吸出病灶处的病邪,同时促进局部血液循环,达到祛寒止痛的目的。由于拔火罐能行气活血、疏经通络,所以对如颈椎病、筋膜炎、腰腿痛等有一定治疗作用。

(4)中药足浴

中药足浴是将中药经过煎煮后泡脚,透骨草、伸筋草、鸡血藤等药物通过足部的皮肤、毛孔直接吸收到体内,达到祛风散寒、活血通络的目的,可以祛风除湿,排泄体内有毒有害物质。足底穴位与全身脏腑联系密切,对这些穴位的温热性刺激能够调整脏腑功能,对于缓解下肢疼痛、改善失眠和头痛有一定的帮助。足浴可以在睡前进行,每次20~30分钟时间,水温不能太热,40℃~45℃左右为宜。