

中国 82.2% 的小学生早餐营养摄入不足——

# 专家辣妈齐上阵： 给孩子的早餐加点“料”

文：今日女报/凤凰网记者 李诗韵 通讯员 朱文青

孩子不爱吃饭，是不少妈妈的困扰——上学早、起不来，让本来胃口不大的孩子养成了挑食的坏习惯。

“2016 中国居民膳食指南”中提到，一天当中，早餐应该占食物摄入量的 30%，但很多孩子根本做不到——近日，中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强透露，一组来自全国的早餐状况数据表明：我国居民早餐营养不足的比例在 80% 以上，其中 6—12 岁人群为 82.2%，13—17 岁为 80.7%。

那么，妈妈该怎么改变孩子挑食的毛病呢？1月23日，今日女报/凤凰网记者特邀湖南知名营养专家和有经验的辣妈，用一组图片告诉你，该怎么“对付”这些不吃早餐的“熊孩子”。

卖萌篇

## 卡通版营养早餐最受宠



张小仙（34岁，女儿6岁）

“来，宝贝，用英文跟我说早上好！”小仙的女儿童童今年6岁了，是个爱睡懒觉的孩子。



子，为了上学不迟到，童童养成了不吃早餐的坏习惯。

为了不让孩子饿着，小仙每天都在童童的书包里放上面

包、蛋糕和牛奶，但童童并不买账，宁愿饿着肚子也不吃干粮。

无奈，小仙只能想其他办法来勾起孩子的食欲——最终，在尝试了 N 种早餐形式后发现，童童最爱的还是餐盘里的卡通造型。为了让女儿营养均衡，小仙用饭团、面条、西兰花、玉米粒、鸡蛋等食材变着法子做给童童吃。久而久之，还真让孩子爱上了早餐！

色彩篇

## 用颜色唤起孩子的食欲



彭娴（32岁，女儿4岁）

从小到大，彭娴的女儿爱米就特别喜欢五彩缤纷的东西。自从上幼儿园以后，爱米爱玩不爱吃的问题就日益严重。平日里不怎么做饭的彭娴为此



在网上学习烹饪各种食物，不过不管怎么好吃，爱米都还是对早餐“爱理不理”。

后来，有次送爱米上学的路上，彭娴找到了“对付”爱米的办法——“她看到包子铺

的紫薯包图片就嚷嚷着要我买，好奇心很重。”于是，彭娴突然想到可以自己做一些颜色鲜艳的美食，“别人家的面条都是黄色的，我就告诉爱米我们家的面条是绿色的，其实只是放了一些绿豆，健康又营养。”

之后，不管是面条、米饭还是一些小糕点，彭娴只要在普通食材里加入一些好看好玩的小材料，爱米就会忍不住多吃一些。慢慢地，孩子的胃口好了，也养成了吃早餐的好习惯。

搭配篇

## 荤素有讲究，加点奶制品



陈群英（国家二级营养师、儿童营养专家）

陈群英的儿子多多刚满3岁，身为营养专家的她便开始研究各种营养早餐。



的一款早餐，简单又营养——两个鸡蛋、黄瓜碎、火腿碎、花椒粉、盐、香油搅拌在一起，平底锅小火摊成一个饼片，不翻面、待蛋液快要全部凝固的时候把蛋饼卷起来，装盘切段，偶尔淋

上番茄沙司。光吃蛋卷还不够，多多每天早上都会配上一杯热牛奶，均衡营养。

除了蛋卷，蔬菜饼也是多多经常吃的早餐：在超市买一套心型模具，两个鸡蛋、两勺面粉、蔬菜碎、火腿碎、盐、香油，全部搅拌在一起，平底锅及模具刷上油，倒入面糊小火慢慢煎，表面凝固后取下模具翻面煎一下即可。遇上多多胃口大好的时候，陈群英还会做几颗珍珠丸子，外加用新鲜水果制成的营养果汁，甜度和口感恰到好处。



### ■专家 三分之一的孩子 因营养问题就诊



曾津  
长沙市中心医院儿童保健科主治医生

一片面包、一块饼干或者是一个包子……很多时候，孩子的早餐都被干粮占据了。可是，这样的偷懒做法会造成怎样的问题呢？

“我们儿童保健门诊每年都有超过三分之一的孩子因吃饭问题看医生。”长沙市中心医院儿童保健科主治医生曾津告诉记者，早餐吃不好，孩子会面临生长发育缺陷、肠胃病、低血糖、注意力不集中等问题，从而除了影响健康也会影响学习。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》要求，中国人的早餐能量和各种营养素的供给量，至少要占到全天总量的 30%。

同时，营养早餐应包含四要素  
1. 面包、米粥等碳水化合物；  
2. 肉类、鸡蛋等动物性食品；  
3. 牛奶和豆制品；  
4. 新鲜蔬菜和水果。  
可根据食物种类的多少来快速评价早餐的营养是否充足。如果早餐包含了上面四种则为营养丰富的早餐，三种为营养较充足，两种或者两种以下则为营养不足。还要注意干稀搭配，不宜过凉。

### ■经验 美食妈妈 “一个月早餐不重样”

美食达人圆点妈是一名“80后”创意辣妈。2011 年孩子出生后，她便开始研究各种各样的儿童辅食，保证一个月 30 天早餐不重样。

那么，在早上紧迫的时间里，该怎么做出美味早餐？圆点妈说，她每天睡前想好第二天要吃什么，把主食提前做好，流食用带有预约功能的锅预先做好，第二天不会手忙脚乱。做早餐基本上费时 30—40 分钟，每天餐桌上基本上有蔬菜、水果、肉类、主食、流质食物。

另外，家里有很多厨房电器，如破壁机做热饮、烤箱做蛋糕面包。那些美丽的造型都是她前一天想好的，不会手忙脚乱。

（据《广州日报》报道）

### ■健康身边事

## 春节将至， 中医送你一份饮食清单

今日女报/凤凰网（记者 李诗韵 通讯员 陈双）春节期间，如果饮食不规律，荤厚油腻多，运动少，很容易导致便秘。湖南中医药大学第一附属医院外科教授陈其华向本报读者推荐了几种治疗便秘的食疗处方。



**鲜土豆汁：**300 克鲜土豆去皮切碎，用干净的纱布包好挤汁，饭前服用 1~2 汤匙，每日 2~3 次。（注意：发芽土豆及青色块茎肉，含龙葵碱，可使人中毒，不能食用。）

**五仁粳米粥：**将芝麻、松子仁、柏子仁、胡桃仁、甜杏仁等五仁各 10 克碾碎，与粳米 100 克，加水煮粥。服用时加少许白糖，每日早晚服用。适用于中老年人气血两虚引起的习惯性便秘。

**白薯粥：**白薯 300 克，小米 100 克煮粥，熟后加入白糖，每日早晚服用。适用于老年人及产后妇女肠燥便秘伴疲乏无力者。

**菠菜猪血汤：**取菠菜 200 克，猪血 150 克，盐少许。将菠菜、猪血同煮，熟后加盐服用。适用于所有便秘。

**蔗汁粥：**榨取 100 毫升甘蔗汁备用。粳米 50 克加水 400 毫升，煮至米开花后，兑入甘蔗汁，煮粥。每日早、晚温热服食。注意糖尿病者不适宜。

## 医学院留学生包饺子， 感受中国年味



今日女报/凤凰网（记者 李诗韵 通讯员 梁辉）“Happy Chinese New Year!”结束了期末考试，恰逢中国农历新年，1月20日，来自湖南师范大学医学院的 30 余名留学生聚集在一起，用包饺子、吃饺子的方式共度新年，感受浓浓的中国年味。

这些留学生来自巴基斯坦、尼日利亚等 6 个亚非国家，共计 48 人，为湖南师范大学临床医学留学生班学生。从 2016 年 9 月开始，在湖南省人民医院（湖南师范大学临床医学院、湖南师范大学附属第一医院）接受为期两年的临床后期教学，由来自医院数十个临床医技科室的 100 余名双师（医师 + 教师）对这些母语为英语的学生进行全英文教学。