



5月24日，中国营养学会发布的一项针对12个大中城市6~12岁学生的调查显示，错误的饮食观念和膳食结构正在影响着我们的下一代。那么——

怎样给孩子一份营养的早餐

□ 本刊记者 王向龙/文

“每天早上煮方便面”、“带一个面包和一盒酸奶到学校吃”、“学校附近买包子和豆浆”……你的孩子是否每天都在吃这样的早餐？这样的早餐营养充足吗？

早餐影响儿童健康

我国有很多俗语表述一日三餐的重要性，“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”；“早餐是金，午餐是银，晚餐是铜”……说法不同，意思却一样：早餐是三餐中最重要的一餐。

在营养学专家眼里，一份营养充足的早餐不仅是孩子们能量和营养摄入的保障，而且可以防止超重肥胖的产生、发展乃至成年期的慢性病。

实际上，由于时间紧、认识不足等原因，孩子的营养早餐常常被很多家长忽视了。

有资料显示，目前20%以上的人没有每天吃早餐的习惯，而儿童是“早餐

逃跑族”的主力军。在不吃早餐的人群中，没时间吃早餐的超过一半。另外，缺乏必备的营养知识也是导致很多人不重视早餐的原因之一。

中国营养学会副理事长马冠生表示，科学证明，6~12岁的“黄金六年”是孩子身体成长的重要阶段，同时也是其饮食行为形成的关键时期。对孩子来说，这一阶段的营养补充至关重要。6~12岁的学龄儿童正处于在校学习阶段，生长发育迅速，对能量和营养素的需求量相对高于成年人，充足的营养是其智力、体格发育乃至一生健康的保障。

然而，“轻视早餐”、“早餐可吃可不吃”的错误观念影响着人们对早餐的认识。无论是儿童还是成年人，大多认为早餐可有可无。除了传统观念对早餐重视程度不够以外，一些错误认识也影响儿童的早餐习惯，不少人认为不吃早餐所损失的营养可以从午餐、晚餐中得到补充。

早餐提供的能量和营养素占了全天总需求的25%~30%甚至还多，早餐能否吃好直接影响一天的工作和学习效率。如果早餐营养不足，往往会注意力不集中，记忆力降低。对于处在生长发育期的儿童来说，搭配合理、营养丰富

Tips

早餐对儿童健康的影响

不吃早餐的儿童，身体所需的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和矿物质如钙、铁、维生素、叶酸等相应缺乏。

早餐所提供的营养素很难从午餐或晚餐中得到补充。

不吃早餐或早餐营养质量差，是引起全天能量和营养素摄入不足的主要原因之一。长期不吃早餐，容易造成营养不良。

的早餐是必不可少的。马冠生说，人体经过一整夜的消耗，大脑处于饥饿状态，需要及时补充营养。如果不吃早餐或早餐质量不高，就不能为人的大脑正常运转提供充足的能源物质。不吃早餐还容易使中午、晚上的食欲上升，对于预防肥胖不利。

儿童早餐营养尚不足

调查显示，尽管每天吃早餐的孩子比例占到80%左右，但这其中却有62%的孩子早餐营养不够充足。中国营养学会的调研显示，中国儿童“黄金六年”的营养摄入存在较大问题，仅10%的学生每天选择食物种类数量大于12类，仅38%的学生每日早餐能够达到营养充足。与此同时，却有61.8%的学生在奶及奶制品摄入量方面低于《中国学龄儿童膳食指南（2016）》中的推荐量。

据了解，目前儿童的早餐种类比较单调，很多家庭的早餐长期是豆浆、油条，或者高热量、高脂肪的食品。在3~5岁年龄阶段的儿童中，铁、锌元素的缺乏非常普遍，大概平均摄入量只有推荐量的三分之一左右。早餐种类少，结构不合理，不但会影响营养素摄入均衡，还会影响消化吸收，进而影响健康发育。

马冠生认为，现在的孩子在早餐上普遍存在一些缺陷：一方面许多孩子存在挑食的情况，营养的全面性难以得到保证。另外，传统早餐也存在口味单调的问题，蔬菜和水果常常会被忽视，这与现代人生活节奏快、没有足够的时间去准备有很大关系。他认为，儿童早餐最大的特点是食物质地与成年人不同，对于孩子来讲，咀嚼、消化能力还达不到能长期摄入粗硬食物的能力，所以应该准备一些松软、容易咀嚼的食品。应“按时给孩子提供营养美味的早餐，让孩子从小养成吃早餐的习惯。”

合理搭配营养才均衡

在越来越讲求养生、健康的今天，如何给孩子提供营养充足的饮食，应该成为每个家庭的重中之重。

“早餐不仅要让孩子吃得饱，还要口味好，具有足够的吸引力，关键是在保证营养的同时不断变换口味。”

马冠生表示，早餐的重要性，体现在有利于人体所需能量的吸收、生理机能的调节、免疫力的提高等，而这些都依赖于早餐提供的营养。所以，高品质的饮食必然要以充分而合理的营养为核心。同时，在快节奏和高强度的生活中，把时间过多地投入到早餐上，显然对很多家庭和孩子是不现实的。所以，高品质的早餐必然要兼顾到营养与效率的协调。此外，如果每顿都吃一样的种类、一样的口味，很容易让孩子厌食。饮食的价值不仅在于营养，味觉上的享受同样重要。

科学的早餐应包括4种类别的食物，分别是以提供能量为主的，主要是碳水化合物含量丰富的粮谷类食物，如面包、馒头等；以供应蛋白质为主的，主要是肉类、禽蛋类食物；以供应无机盐和和维生素为主的，主要指新鲜蔬菜和水果；以提供钙为主并富含多种营养成分的，主要是奶类与奶制品、豆制品。

谷物中富含复合碳水化合物，能提供“素能量”，有利于营养平衡；谷物中还富含纤维素，有利于改善肠道功能，降低血液中的胆固醇含量，对心血管疾病和糖尿病具有预防作用。此外，谷物还提供植物蛋白、镁、钾、磷、铁等多种元素。马冠生表示，“没有一种食物所含的天然成分是可以完全满足人体需要的，尽管谷类食物营养价值高，但还需通过合理搭配才能达到营养均衡。”



此外，零食是人们摄取营养的一个来源，不该等同于垃圾食品，在选择上可以多选奶类、果蔬类、坚果类等新鲜、天然的食物，另外要适时、适量地选择零食；而对于饮料来说，白开水是最好的饮品，饮水量为每天1200毫升左右，天气炎热时适当增加，多次少量饮水，也可以辅助喝一些家庭自制的新鲜果汁和蔬菜汁，少喝含糖饮料和碳酸饮料。●

资讯

嘉吉助力广东环保教育事业

6月8日，“环保大篷车”生态文明宣传教育活动在广东佛山再次启动，将在广东开展环保知识普及宣传，号召公众参与水资源保护，共同建设绿色生态美丽家园。该项目由嘉吉投资（中国）有限公司、中华环境保护基金会及广东省环保宣教中心共同发起。嘉吉金属事业部总裁李科（Lee Kirk）表示，嘉吉清晰地认识到肩负着资源保护的使命，愿意与中国政府及环保合作伙伴共同协作，提升公众的环境保护意识，造福后人。嘉吉承诺，从自身做起，积极寻找创新的方案以减少对环境的影响，同时也呼吁业内同仁及广大群众积极加入到环保行动者行列。据悉，“环保大篷车”活动于2015年率先在山东开展，利用受众喜闻乐见的方式走进社区和学校等场所，传播环境保护和生态文明理念。在两年时间里，累计行程超过15000公里，足迹遍布山东省15个地市区，共发放环保宣传资料2万份，大型活动直接参与人数1万余人。（苗杰）