

孩子不吃菜,小脸露“锈色”

专家:不爱吃菜或与咀嚼能力差有关

孩子一天两餐甚至三餐都在幼儿园解决,吃什么、搭配合理吗、吃得舒服吗,成为家长最关心的问题。在家里挑食、不好好吃饭的孩子,在幼儿园却吃得干干净净,老师有哪些妙招?孩子不吃蔬菜,老师有哪些办法,儿科医生又怎么说?

本报记者 徐洁

幼儿园使出浑身解数 帮宝宝吃菜

新学期开学后,济南市十亩园小学幼儿园园长毕伟发现,小男孩亮亮脸色发暗、发锈色,没有孩子本该有的细嫩、透明。跟亮亮的奶奶交流后,他们找到了原因,一家人正在为亮亮的便秘发愁,别的孩子一两天解一次,亮亮三四天才解一次,而且大便干、硬,有时候解不下来,孩子难受得哭。

奶奶说,上幼儿园的时候还好,暑假在家里,亮亮吃新鲜蔬菜水果较少,每餐的绿色蔬菜更是碰都不碰,奶奶喂进去他就吐出来,喜欢吃饼干、膨化食品等小食品。保健老师认为,这些都导致了孩子肠蠕动缓慢,进而导致便秘。

与亮亮一样,不喜欢吃蔬菜的孩子不少。为了让孩子吃菜,各幼儿园也是使尽了招数。历下第三实验幼儿园园长张悦说,他们会把绿叶菜切碎,放进粥里,或者把胡萝卜包成水饺,切成细碎的丝,炒进菜里,吃饭时,各个班里的老师也用鼓励的办法,让孩子尽可能地把盘里的蔬菜吃干净。

儿保专家: 水果不能取代蔬菜

山东省千佛山医院儿保科主治医师曹媛说,在为孩子体检中她发现,因为不爱吃蔬菜的孩子非常多,维生素的缺乏导致孩子脸色发锈,蔬菜含有丰富的膳食纤维和维生素,有的家长认为,孩子爱吃水果,那就多吃水果,就可以不用吃蔬菜了,其实两者是不可以互相取代的。

孩子不爱吃蔬菜,仅仅是因为蔬菜不如肉香,不如水果甜?曹媛说,有的孩子讨厌吃蔬菜还因为咀嚼功能差,舌头搅拌能力不好,导致他在吃富含膳食纤维的蔬菜时,感觉很吃力,久而久之就对吃蔬菜这件事有排斥,孩子咀嚼能力差与家庭的喂养方式有关,家长“食不厌精,脍不厌细”,导致孩子咀嚼器官没有得到充分的发育和锻炼。

她建议,锻炼孩子的咀嚼能力,可以多给孩子吃柔韧性强的食物,比如有的家庭习惯吃米饭,此时,可以以包子、饼、馒头代替米饭给孩子吃,进而给孩子吃大块的肉和绿叶蔬菜,还可以和孩子玩些小游戏,比如吹气,或者用果酱在盘子上作画,让孩子舔干净,都可以锻炼孩子口腔肌肉,进而提升咀嚼能力,孩子咀嚼能力强了,自然就对蔬菜没那么排斥了。

不同年龄阶段营养需求表

年龄段	每天需要的营养(每日量)
1-3岁幼儿	乳类350-500毫升;1个鸡蛋、50克动物性食物;谷类(米饭、馒头等)100-150克;蔬菜150-200克、水果150-200克;植物油20-25克。
3-6岁儿童	牛奶及奶制品300-400毫升;谷类(米饭、馒头等)180-260克;肉蛋类动物性食物120-140克;豆制品25克;蔬菜200-250克,水果150-300克;植物油25-30克。
儿童青少年	谷类(米饭、馒头等)300-500克;蔬菜400-500克,水果100-200克;鱼虾类50克,畜、禽肉50-100克,蛋类25-50克,奶类及奶制品100克,豆类及豆制品50克,植物油不超过25克。



齐鲁晚报《孕婴童》

欢迎扫码关注“齐鲁孕婴童”
了解最新资讯,参与互动活动。

招商合作电话
0531-85196566 85196055

宝宝秀



宝宝姓名:宋妙言
宝宝年龄:7个月
父母寄语:爸爸妈妈希望妙妙可以健康快乐地成长!希望你今后的人生妙不可言!

“齐鲁孕婴童”邀您“晒宝宝”!

关注微信公众号“齐鲁孕婴童”,上传您宝宝的照片和相关资料,我们将定期在微信公众号和齐鲁晚报刊发!不要忘了配上爸妈寄语哦!

妈妈手记

初为人母



牟雪瑞

对于妈妈们来说,宝贝降生的过程总是刻骨铭心的。在我看来,生孩子好累,但是好幸福,那种感受真的只有经历过才能体会。

2016年1月19日晚饭后,我的羊水破了,随后在老公和妈妈的陪同下来到了医院,并被送进了待产室,然而经过检查并无宫缩,就这样内心紧张激动忐忑在待产室辗转反侧了一晚。第二天早上8点,我打上了催产针,到了中午肚子已经疼得厉害。

不知什么时候我被推进了产房,剧烈的阵痛让我一直闭着眼,只清楚地听见各种仪器和金属制品碰撞发出的声音——我知道我要开始生产了……我左手抓着助产师的手,右手边大约站了三个医生和护士,告诉我怎么用力,鼓励我不要紧张。在我仅存的记忆里,我记得我共用了四种姿势生孩子:在助产师的指导下,我先是趴在产床靠背上;一会儿又下床趴在了一个u形的助产垫子上;然后又回到产床上;一会儿又侧过身子……终于,15:50,在助产师“头快出来了,坚持,加油,你

大棒了”的声音中,儿子降生了!我清楚地听到了他的啼哭声,世界上最动人最美妙的声音。我抱着他,感受着他的温度,眼角激动的泪水瞬间飞奔出来。

不一会儿老公进产房来看望我们,只记得我一直冲他笑,他抓住我的手也笑着看着我,眼里却隐隐泛着泪光,一直不停地在说:“老婆你太棒了,你辛苦了……”后来我们一起回忆的时候老公说,他刚进产房,看到脸色蜡黄、疲惫虚弱的我,一瞬间竟然不知如何是好,眼泪也夺眶而出,直到护士说快去和你老婆说说话吧,这才反应过来,就连产房外的爸爸妈妈和婆婆也都激动得直抹眼泪……

初为人母,让我感受到了母爱的力量,母亲的伟大,也让我被浓浓的爱与亲情包围,这就是最朴素却最隽永的幸福。

编后语:在孩子成长的过程中,妈妈的感受总是最深的,如果你也想分享自己的育儿心得,欢迎扫描本版下方“齐鲁孕婴童”二维码给我们投稿。稿件一经采用还有精美礼品赠送哦!

拜博口腔黎昌仁:

社会办医有利于形成共赢格局

“对现状不满足,总想出去闯闯。”黎昌仁笑言自己血液里流动着不安分的因子。1993年,黎昌仁从公立医院辞职下海创业,创建了口腔连锁诊疗品牌——拜尔口腔集团。2014年6月,联想控股10亿元战略投资拜尔口腔,更名为拜博。如今,拜博口腔员工超过6000人,并在全国开设了200余家医疗机构,覆盖全国40多个城市。

拜博口腔在技术、服务、设备、环境等方面迅速成长,得益于国家对非公立医疗机构的支持。近几年,国家卫计委发布了相关指导原则,如放开多点执业等。对此,黎昌仁表示,国家取消社会办医的多项限制,对非公立医疗机构来说是“很大的鼓励”。这能加深老百姓对非公立医疗机构的认识,让更多

患者走进非公立医疗机构。

黎昌仁表示,社会办医是医改的一个趋势,有利于为社会提供多元化、多层次的医疗保健服务,形成竞争共赢的格局。“新的指导原则将极大地调动现有医务人员的积极性,促进医疗人才流动起来,形成分工合理的医疗服务体系,建立公平竞争的发展环境。符合条件的政府办医疗机构的医务人员,也可以到社会办医疗机构兼职、就职或开私人诊所。”

如何利用互联网平台实现医疗产业新发展,也是医疗机构近年面临的一大挑战。黎昌仁说:“网上预约、在线问诊等基本互联网互动对患者咨询、挂号来说有非常大的帮助。不过医疗行业非常特殊,网上预约很简单,可网上看病和诊疗

就不一样了,会有一些的难度。每个患者情况不同,个人体质等有较大差异,必须要有医生的全面检查。”他认为,要尽可能利用互联网的便利,线上线相结合诊疗,才更科学。

谈到国际互联互通,黎昌仁介绍,拜博口腔此前就有走出国门、全球化发展的战略,具备了国际化的视野。他们不仅向国际口腔界请教、学习,引进国际先进的技术、教育、学术理念,还让世界充分了解拜博口腔、了解中国口腔界。

黎昌仁意在将拜博口腔发展成“百年老店”“国际精品”。他说:“不忘初心,恪守医道,仁心仁术的医疗本质,这么多年我一直坚守”,只有做好医疗服务,提高医疗品质,才能实现自己的愿景。