

# 端好小餐盘 吃得更健康

“大夫，我家孩子12岁，110多斤。长个子的年龄，胖点没啥问题吧？”5月20日，太原市第二人民医院临床营养科诊室里，一位母亲满脸焦虑地询问医生。5月20日是第37个“中国学生营养日”，市二院临床营养科主任、主管技师李丽芬表示，青少年正处于生长发育关键期，合理膳食是智力提升、体质增强的基础，一日三餐营养搭配很重要。

## 孩子胖了别大意

李丽芬翻开记录册：孩子身高不足150厘米，BMI指数明显超标。“‘长个子时胖点没关系’，这想法要不得。”她告诉这位母亲，儿童期肥胖会让身高发育“提前刹车”，小时候胖，长大很

可能也会胖，糖尿病、高血压风险也会升高。

2025年全国校园营养餐高质量发展大会上发布的数据显示，我国6岁至17岁儿童青少年超重率达11%、肥胖率8.9%；与此同时，铁缺乏率11.2%、维生素D缺乏率46%。

## 吃饭顺序换一换

“给孩子控体重，绝不能节食。”李丽芬提醒，孩子正在长身体，蛋白质需求比成人要高，饿着反而耽误长个子。关键要控总量、优结构、改做法。

她拿出《中国学龄儿童平衡膳食宝塔(2022)》讲解：“一顿合格的营养餐，主食要粗粮细粮搭配，杂豆、燕麦替换部分白米饭；蔬菜深色浅色都得

有，水果挑新鲜当季的；鱼虾、瘦肉不能少，每天保证300毫升至400毫升奶及奶制品。做饭多用蒸、煮、炖，少油炸、少红烧，每人每天食盐不超过5克。”

“还有就是吃饭顺序要换一换。”李丽芬说，“先喝汤，再吃菜，然后吃肉和主食。这样能提前有饱腹感，不知不觉少吃几口米饭，对控制体重特别管用。”

## 三个误区请绕开

李丽芬总结了家长最易踩的“坑”。

误区一，多吃肉才有劲，蔬菜不爱吃无所谓。蔬菜中的维生素C能促进铁吸收，膳食纤维帮助肠道蠕动，少了蔬菜容易便秘、免疫力下降。

误区二，怕长胖就不吃主食。中小学生学习过程中的能量消耗大，谷薯类是膳食能量的主要来源，不吃主食会导致注意力不集中、疲劳乏力，反而影响学习和成长。

误区三，饮料比水好喝，还能补充营养。多数饮料含有添加糖，过量摄入添加糖会增加蛀牙、肥胖等风险，建议少喝或不喝含糖饮料，每天应足量饮用白开水。

对于零食的选择，李丽芬特别提醒，优选新鲜水果、奶制品、原味坚果或豆制品等，薯片、辣条、糖果等高盐高油高糖的过度加工食品，尽量少吃或不吃。

“小餐盘，大健康。家长的‘营养观’要跟上。”李丽芬反复强调。

记者 刘涛

## 开设健康集市 提供医疗服务



图为活动现场

本报讯(记者 周利芳 文/摄)5月18日，平阳景苑社区与平阳路社区卫生服务中心共同开设“健康小集市”，为辖区居民提供一站式义诊服务，将专业医疗资源送到居民家门口。

当天下午，在活动现场，居民们积极参与各项检查。在血压、血糖测量区，排队等候测量的居民张大爷说：“不用跑远路，现场就能问诊开方，对我们老年人太友好了！”医护人员认真记录每位居民的检测数据，并给出个性化建议：“阿姨，您血压有点

高，平时要少盐少油，别熬夜，下次再来，我给您看看变化！”

专家咨询区同样人气十足，内科、妇科、儿科医生桌前围满前来咨询的居民。居民李女士在得到医生的细致指导后说：“讲解得非常明白，一些居家护理方法很实用。”急救技能培训区气氛尤为热烈，医护人员通过模拟人演示心肺复苏技巧，居民们跃跃欲试。“掌握这些技能关键时刻能救人，希望社区多组织这样的活动。”参与培训的王女士说。

## 专家教孕产妇喂养技能

本报讯(记者 刘涛)“每个母婴家庭，都应享有母乳喂养支持。”5月20日是第36个“全国母乳喂养宣传日”，北大医院太原医院以一场形式新颖的专题宣传活动，为孕产妇家庭送上科学、温暖的喂养指导。

母乳是婴儿最理想、最安全的天然食物。世界卫生组织倡议：出生后1小时内开始母乳喂养，最初6个月纯母乳喂养，并持续至2岁及以上。为此，医院打破传统宣讲模式，从生命起源切入，引导准妈妈唤醒哺育本能，点燃主动坚持母乳喂养的热情。

活动现场，医护团队不仅讲理论，更教“真功夫”。针对产后妈妈普遍存在的腰背

痛、带娃劳累等困扰，医护人员手把手教育儿背巾的规范使用方法，帮助宝妈解放双手、减轻身体负担，让日常哺乳与照料婴儿更加轻松便捷。此外，活动还设置了创意手工环节，孕产妇及家属在轻松温馨的氛围中动手制作，既舒缓了孕期焦虑，也在交流互动中拉近医患距离。

“原来背巾可以这样用，这下就不怕一个人带娃了。”一位准妈妈在现场感慨。此次活动有效提升了孕产妇科学育儿意识，缓解了新手父母的哺乳焦虑。下一步，医院将持续立足母婴健康需求，常态化开展母婴健康宣教服务，用专业医疗服务为母婴家庭保驾护航。

## 科学补碘 守护健康

本报讯(记者 孙佳敏)近日，清徐县疾控中心先后走进白衣庵社区、长头村，开展碘缺乏病防治知识宣传活动、水源性高碘危害科普讲座，引导群众树立“科学补碘、按需补碘”的健康理念。

活动当天，白衣庵社区广场上，县疾控中心联合盐业公司工作人员，结合群众日常生活，详细讲解碘缺乏病的具体危害，普及合格碘盐选购、食用、

储存技巧及假冒伪劣食盐辨别方法。随后，宣传团队前往长头村开展水源性高碘危害科普讲座，重点解读高碘对人体甲状腺健康及身体代谢的不良影响，提醒群众切勿盲目食用碘盐，并告知高碘环境下的自我防护要点。

此次活动有效覆盖城乡群众，提升了大家对碘缺乏病、水源性高碘危害的知晓率，进一步强化了群众的自我防护意识。

## 小满时节养生忙 未病先防记心上

本报讯(记者 刘涛)5月21日迎来夏季的第二个节气——小满。5月20日，太原市中医医院皮肤科主治医师王映红提醒，此时节气温攀升，雨水增多，早晚温差较大，降雨后降温明显，公众应适时添衣，尤其夜间注意保暖，避免受凉感冒。同时，顺应夏季“晚睡早起”的规律，保证充足睡眠，保持精力充沛。

小满时节天气闷热潮湿，细菌滋生，胃肠道疾病易发。中医强调“未病先防”，应从增强正气和防止病邪两方面入手，做到饮食有节、洁净。

“防热病、避湿病，调畅情志是关键。”王映红提醒，现在都市生活节奏快，人们熬夜多、饮食辛辣油腻，易致内热积聚，引发失眠、口舌生疮等热病。她建议，要多饮温水，促进新陈代谢。此外，湿气加重易诱发脚气、湿疹等皮肤病，衣着宜选透气性好、棉质浅色衣

物，既防吸热又助防湿。天气闷热易使人烦躁不安，需注意调节情绪，避免血压剧烈波动，可选择散步、慢跑、太极拳等户外活动，不宜大汗淋漓。

“此时养生要遵循三大原则。”王映红表示，一是清热利湿、生津止渴。因人体在夏天津液消耗较多，日常生活中要多注意清热利湿、清暑化湿，适当多食甘凉或甘寒为宜，避免辛辣燥热助火伤津和苦寒伤脾败胃之品。

二是清心祛暑、清热解毒。中医认为，夏为暑热，夏季归于五脏属心，适宜清补。而心喜凉，宜食酸，可吃小麦制品、猪肉、李子、桃子、橄榄、菠萝、芹菜等，尽量不吃辛辣温燥之物。

三是健脾养胃、补气益阴。夏季天气炎热，人体消耗增大，饮食上要以健脾养胃为原则，以汤、羹、汁等能促进食欲、易消化的膳食为主，进而达到养生保健的目的。