

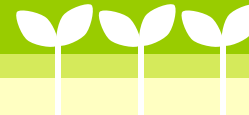


培养健康饮食行为 促进儿童健康成长



刘长伟





想要健康？ 学会营养！

1

认知 决定 行为

2

行为 决定 健康

3

营养 预 防 疾 病

4

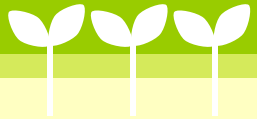
学会 健康 生活





认知决定行为





➤ 健康的饮食行为取决于正确的认识

- ✓ 我们通过学习，获得相关的健康知识和技能，逐步形成健康的认识和信念，从而采取健康的行为。



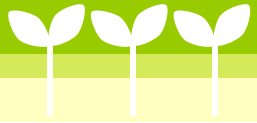


行为决定健康

什么是“健康行为”？

“健康行为”，是指有利于自身和他人健康的行为，如合理营养、充足的睡眠、适量运动、不吸烟、不酗酒、定期体检等。





➤ 儿童时期的饮食行为影响着孩子现在和将来的健康。





➤ 行为和生活方式是慢性病的主要危险因素



























思考题 1

慢性病主要包括哪些？





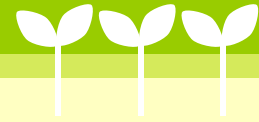
不健康的饮食与慢性病的关系

	高脂饮食	过量饮酒	膳食纤维少	维生素摄入少	矿物质摄入少	摄入的糖多	摄入的盐或包装食品多	遗传	年龄	静坐生活方式	吸烟
癌症								✓	✓	✓	✓
高血压								✓	✓	✓	✓
2型糖尿病								✓	✓	✓	
骨质疏松								✓	✓	✓	
动脉粥样硬化								✓	✓	✓	✓
肥胖								✓		✓	



培养健康饮食行为 促进儿童健康成长

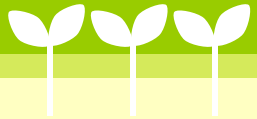




✓ 证据 1

由行为和生活方式因素引发的疾病几乎占到60%，**膳食不合理、缺乏锻炼**等是心脑血管病、糖尿病等慢性病的重要原因。





➤ 不健康的饮食行为会带给我们什么危害？

➤ 而健康的饮食行为会带给我们多大收益？





一、不健康的饮食行为危害儿童少年的发育和健康。



思考题 2

.....●
什么是不健康的饮食行为？





✌ 不吃早餐

✌ 常吃快餐

不健康饮食行为

✌ 常喝甜饮料

✌ 暴饮暴食

✌ 挑食、偏食





不健康饮食行为



- ✗ 儿童肥胖
- ✗ 营养不良
- ✗ 慢性疾病



A

B

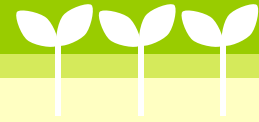


健康饮食行为



- ✓ 促进体格发育
- ✓ 促进智力发育
- ✓ 提高学习成绩
- ✓ 提高认知能力





➤ 1. 不健康饮食行为导致儿童能量摄入过多，促进肥胖的发展。



9岁300斤！世界上最胖的儿童

2011年8月2日 新华社电 一项最新公布的研究报告称，肥胖已经成为阻碍美国人平均寿命延长的主要障碍，这项研究报告刊登在英国7月刊《科学与医学》杂志上。



✓ 证据 1

不吃早餐的儿童少年发生肥胖的危险是每天吃早餐儿童少年的1.7 倍。





✓ 证据 2

我国城市儿童少年经常吃（每月吃3~4次）快餐比少吃（每月吃1~2次）的患肥胖高1.7%；食用快餐频度每月大于1次者发生肥胖的危险性是不吃快餐者的1.3倍。





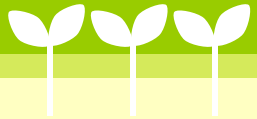
思考题 3

经常喝含糖饮料对我们健康的危害？



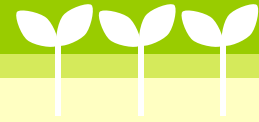
查一查
十大垃圾食品是哪些食物？





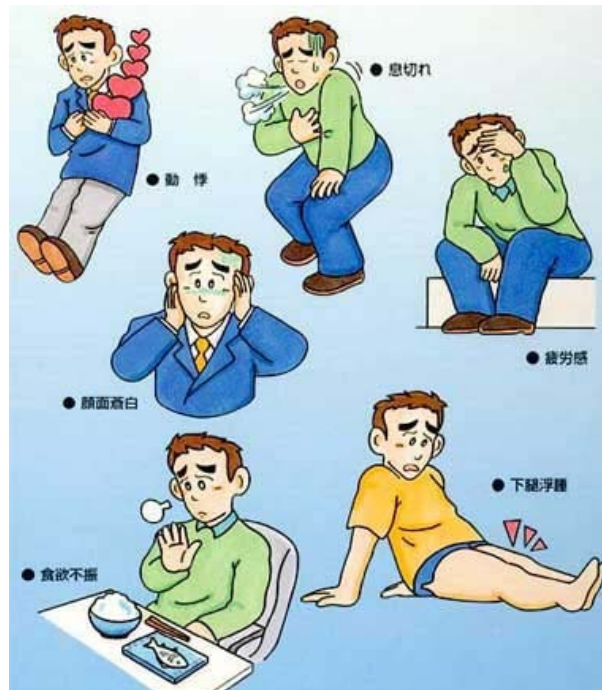
➤ 2. 膳食结构不合理、不吃早餐可导致儿童少年营养不良。





✓ 证据 1 缺铁性贫血

我国6~17岁儿童少年的**贫血**患病率为14%，是由于膳食结构不合理所致。铁缺乏影响儿童少年的**生长发育**、**身体素质**和**学习记忆力**。





✓ 证据 2 缺钙引起抽筋、骨折

我国的儿童少年奶摄入量普遍低。儿童期钙缺乏不仅影响孩子骨骼的发育，导致矮小，还可能导致成年后**骨质疏松症和骨折**的发生。





✓ 证据 3 缺乏维生素

不喜欢吃蔬菜，就可能出现维生素的缺乏，容易缺乏的维生素包括维生素A、维生素C、B族维生素、叶酸。





健康教育何超V：//@营养师顾中一：『维生素A缺乏』的症状有夜盲、结膜干燥、皮肤角化等。我国居民维生素A边缘缺乏率在城市接近29.0%，农村49.6%。原因之一是国人动物性食物的维生素A来源比例太低，事实上肝肾、鱼肝油、乳制品、鸡蛋才是维生素A最重要的来源，素食者则可以多吃菠菜、胡萝卜、南瓜、枸杞等。

@健康教育何超V：【中国疾控中心：全球普遍缺乏维生素A】维生素A缺乏症是WHO确认的公众营养缺乏性疾病之一。膳食摄入不足是主要原因。维生素A直接存在于动物性食物中，或者由蔬果中的类胡萝卜素在体内转化而成。富含类胡萝卜素的蔬果多是深颜色的如南瓜、胡萝卜、西红柿等。维生素A缺乏会削弱人的免疫系统，影响视力等





✓ 维生素 C

- (1) **功能**: 促进铁的吸收; 毒物解毒; **防治上火**; 预防癌症 (阻断腌菜、火腿的食物中毒物致癌) 。
- (2) **缺乏**: 坏血病、牙龈出血等。
- (3) **良好来源**: 新鲜蔬菜和水果, 如**番茄、花菜、深色叶菜及猕猴桃、山楂**。





小 结

1

健康饮食

2

平衡膳食

3

吃好早餐





营养预防疾病

我国城市居民营养失衡现象严重

国家食物与营养咨询委员会副主任潘梧曾等专家指出——

我国城市居民营养失衡现象严重，相关疾病患病率不断攀升
其中 肥胖患者在成人中占 22.8%

一项调查显示

① 城市居民的肉类年消费量达 22公斤

② 膳食脂肪供能比达 35%

其中 大城市居民高达 38.4%

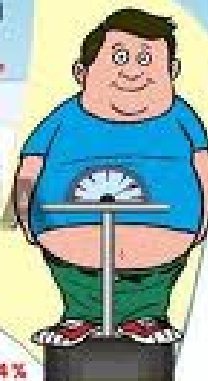
大大超过中国居民膳食指南的最高限

③ 城市居民膳食的谷类供能比低达

48.5%

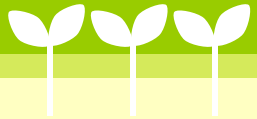
其中 大城市低达 41.4%

均大大低于“平衡膳食”要求的60%至65%的比例



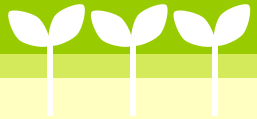
XINHUA 新华社





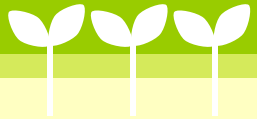
二、健康的饮食行为可以在将来带来大收益





➤ 1. 合理营养可以预防儿童及成年期的疾病





✓证据 1

儿童期奶制品摄入水平低会增加老年后发生骨折的危险，同时儿童少年期的奶制品摄入低会导致整个成人期骨折的危险性增加。





思考题 4

不吃早餐会不会比吃早餐更容易变胖？





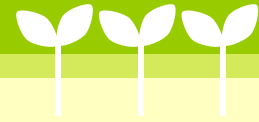
➤ 2. 健康的饮食行为引你走向健康之路



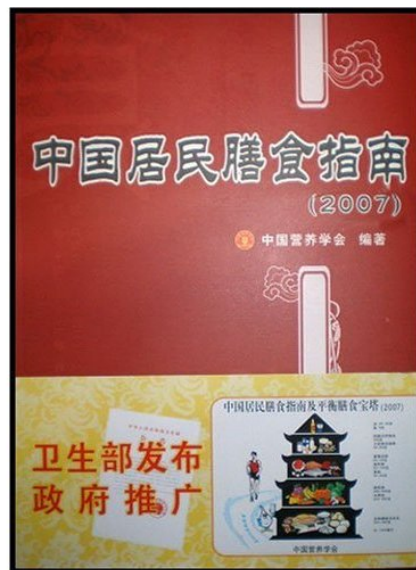


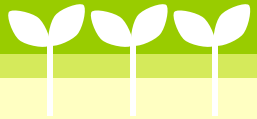
✓ “冰冻三尺，非一日之寒。”一口吃不出一个胖子。慢性病的发生是长期积累的结果，与个人的行为和生活方式密切相关。





- ✓ 重视自己健康的人，就会主动去学习健康知识，逐步形成健康的信念和认识，并作为生活中应遵循的原则，采取促进健康的行为。



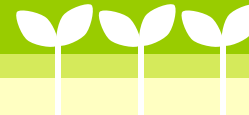


✓ 坚持健康的信念意味着漫长、毅力和付出，甚至是痛苦。

思考题 5

为了保持健康，我们应该怎么做？





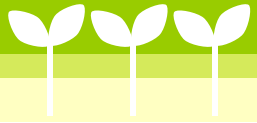
学点健康饮食知识

培养健康饮食行为

养成健康生活习惯

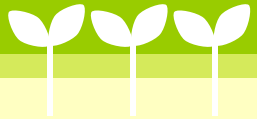
积极参加体育运动





培养健康饮食行为我们到底该怎么做？





请听下次分解！

平衡膳食，巧吃零食



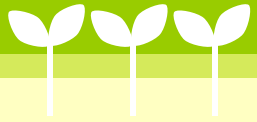


祝小朋友们

假期愉快

健康成长





平衡膳食，巧吃零食





健康知识=健康身体？





2009年3月，《情深深雨蒙蒙》里扮演“方瑜”的李钰，因淋巴瘤病逝，年仅33岁。

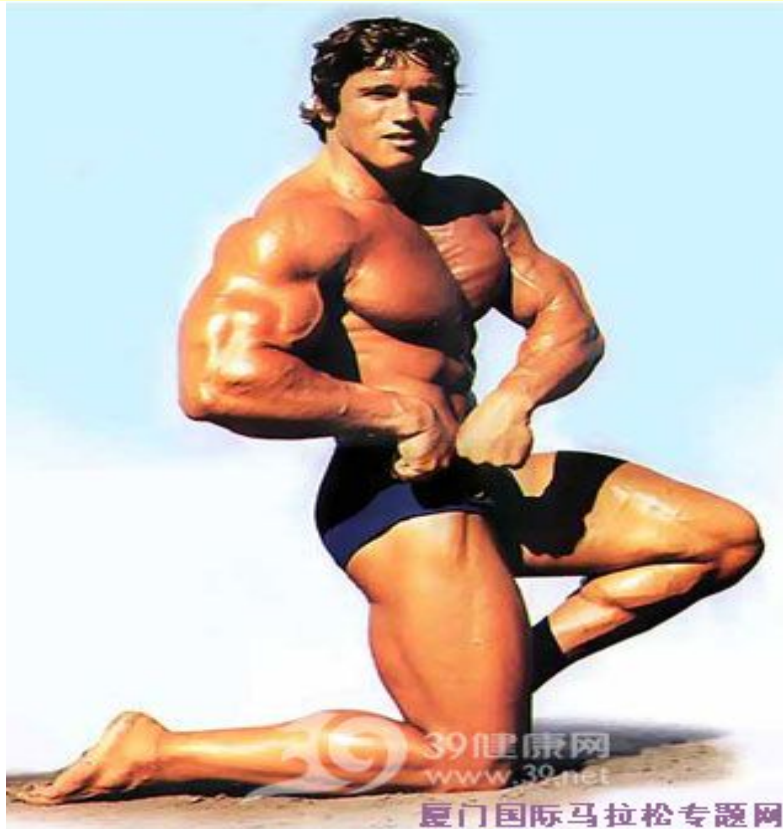
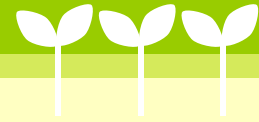


2009年4月，台湾歌手阿桑，因乳腺癌去世，年仅34岁。



2009年6月，央视《新闻联播》主持人罗京，因淋巴瘤逝世，终年48岁。



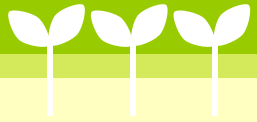


施瓦辛格，有着雄健魁梧的身躯和钢铁般坚硬的肌肉。2003年任美国加州州长。



郑集，1900生，中国生物化学和营养学研究的先驱。2010年去世。

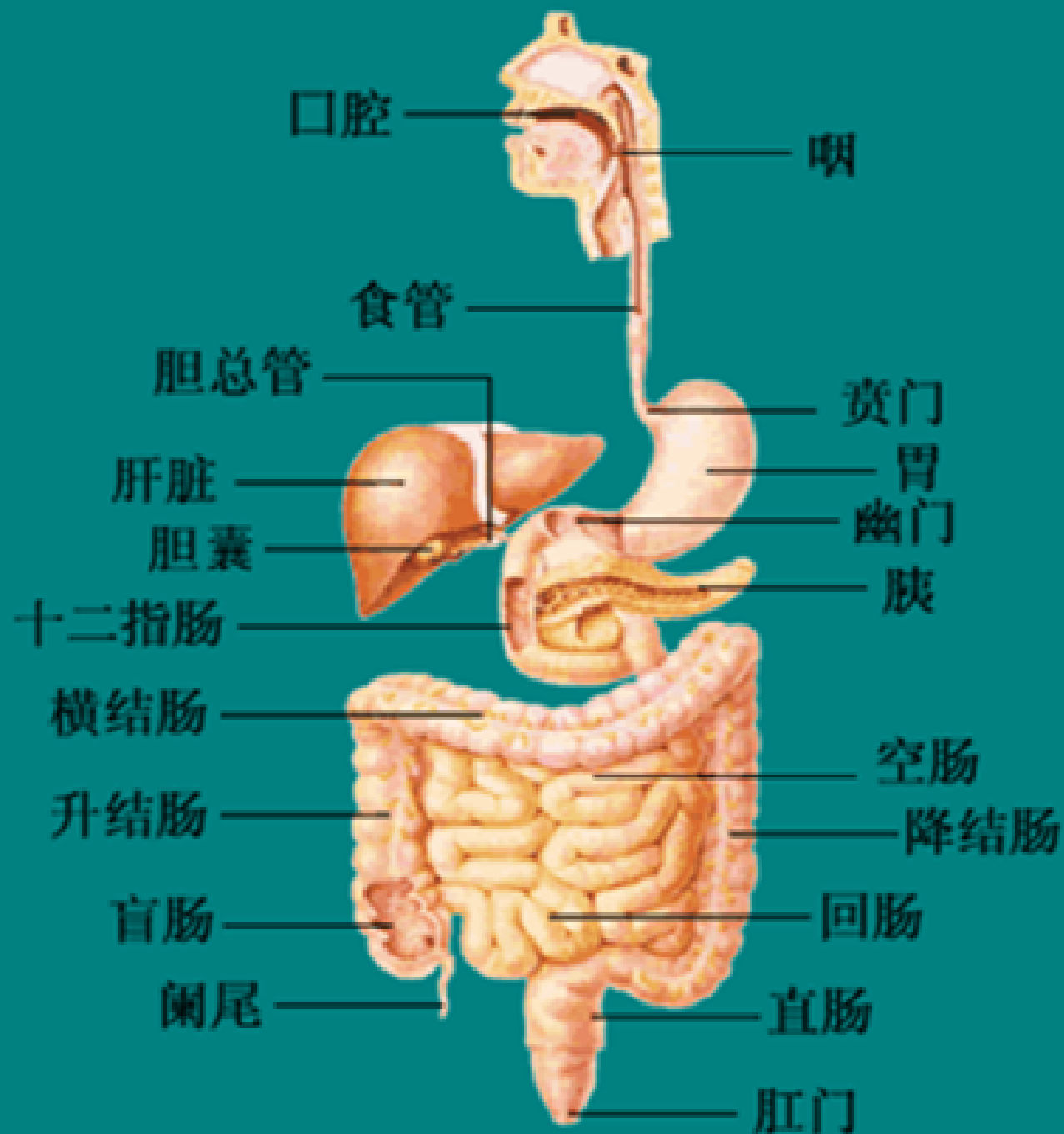


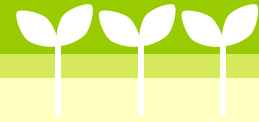


学点医学常识

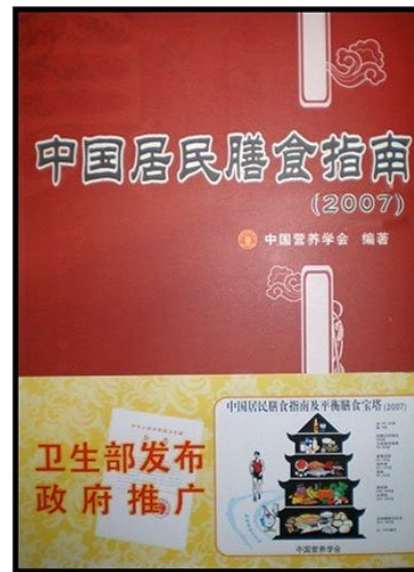
人体消化系统有哪几部分器官组成？







如何平衡膳食?

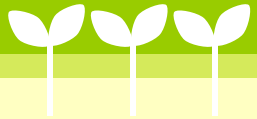




中国居民膳食指南

🎵 一、食物多样，谷类为主，粗细搭配；





♪ 二、多吃蔬菜水果和薯类；

✌️ 蔬菜水果和薯类能提供丰富的维生素和矿物质；以及膳食纤维，既能满足营养需要，又有利于胃肠道的蠕动，让我们轻松地吃，轻松地拉！



吃蔬菜、水果的好处？





➤ 三、每天吃奶类、大豆或其制品；



想一想 1

奶类、大豆制品包括什么？
我们为什么要吃这些食物？



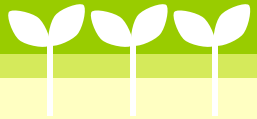


🎵 四、常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；



想一想 2
光吃肉行不行？





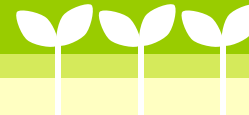
➤ 五、减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；



想一想 3

为什么要少吃油、少吃盐？





➤ 六、食不过量，天天运动，保持健康体重；



想一想 4

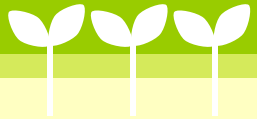
充足的运动有那些好处？





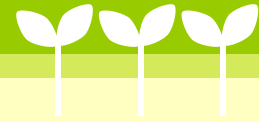
➤ 七、每天足量饮水，合理选择饮料；





➤ 八、三餐分配要合理，零食要适当；



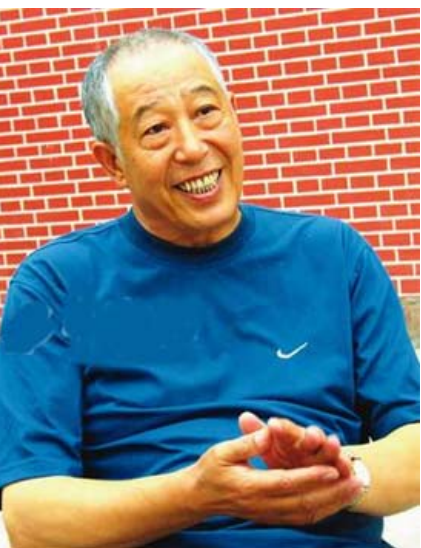


➤ 九、不抽烟、不饮酒；



抽烟、饮酒的
坏处？





文兴宇，66岁
《我爱我家》



在你吸烟的前后



赵丽蓉，72岁



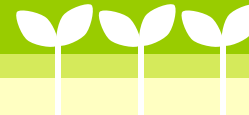
➤ 十、吃新鲜卫生的食物。



想一想 5

为什么要吃新鲜卫生的食物？





5. 油、盐



4. 奶类、豆类



3. 肉类、蛋类



2. 蔬菜、水果



1. 谷类、薯类





营 养 素



1. 糖 类



2. 蛋白质



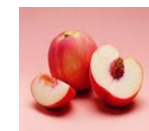
3. 脂 肪



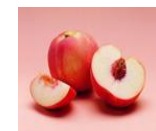
4. 矿物质

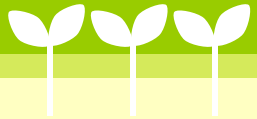


5. 维生素



6. 膳食纤维

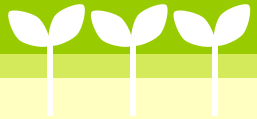




三餐食谱

- 🎵 早餐：馒头/面包（1~2个）+1个鸡蛋（1两）+1袋牛奶/豆浆+蔬菜（2两）
- 🎵 午餐：米饭/杂粮（2.5~3两）+瘦肉（1.5~2两）+深色、绿叶蔬菜（4两）
- 🎵 晚餐：米饭/面条/杂粮粥（2.5~3两）+鱼、虾（1.5~2两）+深色、绿叶蔬菜（4两）





身体活动6000步

1200毫升



◀ 油25-30克
盐6克

◀ 奶类及奶制品300克
大豆类及坚果30-50克

◀ 畜禽肉类50-75克
鱼虾类50-100克
蛋类25-50克

◀ 蔬菜类300-500克
水果类200-400克

◀ 谷类薯类及杂豆
250-400克
水1200毫升

New

中国居民平衡膳食宝塔

新膳食宝塔

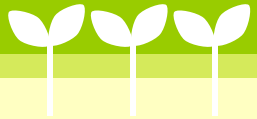




如何选择零食？

什么是零食？



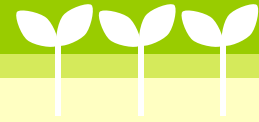


➤ 一、零食应是合理膳食的组成部分，不要仅从口味和喜好选择零食；

✗告别盲目选择零食

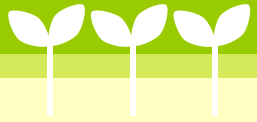
✓学会合理选择零食





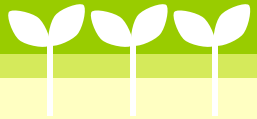
➤ 二、多选择奶类、水果、和坚果类;





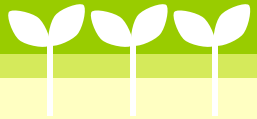
🎵 三、少吃含纯糖高的食物摄入;





四、不吃高脂食物，如肥肉、油炸食品



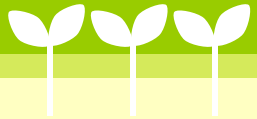


➤ 五、养成喝白开水的习惯，少喝含糖饮料；



证据：一小罐可乐（355毫升），含的糖相当于 8 块方糖；
一小瓶可乐（600毫升），含的糖相当于15 块方糖。

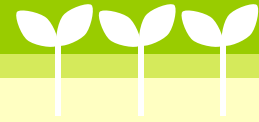




- 六、吃零食不要离正餐太近，每天吃零食一般不超过3次；每次吃零食要适量，不在玩耍时吃；

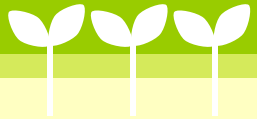
多吃几次零食有什么关系呢？





➤ 七、注意饮食卫生及口腔清洁，少吃街头食品；





🎵 八、了解不同零食的营养特点，不要被广告忽悠了。



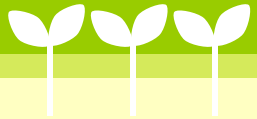
特别提醒
小心看电视时吃过量的零食





如何在外就餐？





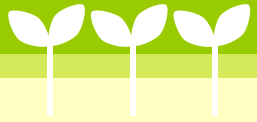
- 1. 选择干净、卫生的就餐场所;
- 2. 点菜时食物多样, 荤素搭配;
- 3. 尽量避免煎炸食品和高脂肪菜肴;
- 4. 多吃蔬菜和豆制品, 肉类菜肴适量;
- 5. 注意食量要适度, 食不过量;
- 6. 选择清淡饮料, 不喝或少喝含糖饮料。



想一想 6

如在外面就餐, 感觉菜太油、太咸, 怎么办?





谢谢！

