

在学龄前儿童膳食烹调方面,宜采用蒸、煮、炖、煨等烹调方式,尽量少用油炸、烧烤、煎等方式。应将食物切小块煮软,易于儿童咀嚼、吞咽和消化,特别注意要完全去除皮、骨、刺、核等;大豆、花生等坚果类食物,应先磨碎,制成泥糊浆等状态进食。以淡口味为宜,不应过咸、油腻和辛辣,尽可能少用或不用味精、鸡精、色素、糖精等调味品。过量食用钠盐会增加高血压、心脏病等慢性病风险。为儿童烹调食物时,应控制食盐用量,少选含盐高的腌制食品或调味品。可选择天然、新鲜香料(如葱、蒜、洋葱、香草等)和新鲜蔬果汁(如番茄汁、柠檬、南瓜汁、菠菜汁等)进行调味。

7. 培养认知食物与喜爱食物

学龄前儿童已具备一定的生活自理能力,其自主性、好奇心快速发展,学习能力和模仿能力明显增强,这一时期是培养健康饮食行为和建立基本营养健康意识的重要阶段。①应尽可能为儿童创造更多认识和感受食物的机会,使幼儿能接触到食物,了解食物的形状、质地、颜色、气味和味道等,帮助其接受新食物。也可组织儿童参与各种参观体验活动,如去农田认识农作物,观察家里和幼儿园内种植的蔬菜、水果的生长过程,聆听关于蔬菜和水果的营养故事,从而激发儿童对蔬菜水果的兴趣。②儿童多参与食物的选择和制作,可增加其对食物的接受度,提高儿童就餐的积极性,促进食欲。③建议家长和儿童一起选购食物,帮助儿童辨识蔬果,尝试让儿童自主挑选蔬菜和水果,让儿童参与家庭食物的制作,参与力所能及的食物加工活动,如择菜等,让儿童体会其中乐趣,获得自信和成就感,增进亲子关系。

8. 鼓励进行身体活动

学龄前儿童身体活动不足和久坐时间过长会导致儿童超重肥胖,并增加青少年期和成年期慢性病的发生风险。户外活动在给予儿童愉悦体验的同时,可以促进儿童身体、动作、认知、社会性、情绪情感的发展、促进儿童维生素D合成和骨骼牙齿生长,以及预防儿童近视的发生。建议学龄前儿童每天身体活动总时间应达到180分钟,每天户外活动至少120分钟,其中中等及以上强度的身体活动时间累计不少于60分钟。

