

5月20日全国学生营养日，浙江省疾控发布早餐监测报告

学生早餐吃得“太潦草” 营养不良和肥胖“两头翘”



本报记者 隋雪 杨茜
通讯员 郑佳 祝姚玲

“小学生一周早餐不重样”“懒人版学生营养早餐”“早餐这么做好吃简单又营养”……不知何时起，在各个社交短视频平台上，宝爸宝妈推出早餐制作“秘籍”，成为了新的流量风口。某平台上，“小学生早餐”这个话题就有21.7亿次播放量。足见，现在家长对孩子的早餐非常重视。然而重视归重视，并没有完全转化为行动。

5月20日，是全国学生营养日。浙江省疾控发布了《2023年浙江省奶类、大豆、食用油摄入情况及中小学生学习早餐就餐情况监测数据》报告。其中提到，浙江省仍有约10%的中小学生学习不是每天吃早饭（周末比例更高，约15%），主要是不想吃早饭或没时间吃早饭。而且，中小学生学习早餐膳食结构不够合理，水果摄入明显不足，低于推荐量的10%，蔬菜类和大豆坚果类低于推荐量的20%。早餐提供的能量达到推荐量的70%；铁、锌、维生素B1、维生素B2摄入量较为适宜；维生素A、钙摄入量偏低，为推荐量的50%左右；维生素C、膳食纤维摄入量严重不足，仅为推荐量的30%。

正因为这些“缺斤短两”的早餐，难怪不少生长发育门诊人满为患，家长带着孩子扎推求助。儿童青少年中长期存在的营养不良和超重肥胖“两头翘”的问题，都和营养有着密不可分的关系。

那么，怎样的搭配才算一顿“满分”的优质早餐？我们的孩子，又该如何科学合理地饮食，汲取营养呢？

膳食纤维严重不足 早餐要吃够五大类

浙大儿院儿童保健科副主任医师朱冰泉介绍，不吃早餐或早餐中的热能不足，血糖浓度就低，大脑细胞得不到充足的血糖供应，容易出现精力不集中、疲劳等症状，降低学习效率，影响学习成绩。

在门诊中确实有不少营养不均衡的学生党。“主要问题就是蔬菜、水果吃得少，膳食纤维严重不足，这和发布的报告情况吻合。”

朱冰泉说，学生党的饮食同样要遵循2023中国居民平衡膳食宝塔的要求，每天应该摄入“五层”食物，包括了<5g盐和25g~30g油、300g~500g奶及奶制品，25g~35g大豆及坚果类，120g~200g动物性食物，300g~500g蔬菜类和200g~350g水果类，200g~300g谷类和50g~100g薯类。

“如果将这些食物只分解到两餐，那每餐对学生来说有些负担过重，如果分解到三餐，就会相对平衡些。所以我们会建议家长，为孩子准备的早餐种类丰富些，主食可以是面包、面条、馄饨，还要有牛奶、鸡蛋和水果。至于蔬菜这部分我们可以灵活一点，煮面条的时候里面丢点蔬菜，或者把肉包换成菜包，或者凉拌番茄、清炒芦笋，都是非常简易又营养的快手菜。”她强调，吃饭这件事也不用“一板一眼”，一日三餐需要通盘考虑，做好分配。

12岁女孩查出脂肪肝 警惕这种“隐形”肥胖

国家卫健委发布的相关数据显示，我国6~17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。

“除了肉眼可见的‘小胖墩儿’，还有一种‘隐形’肥胖需要特别引起关注。”杭州市儿童医院营养科主管医师、注册营养师王舒悦提到，前不久就有一对母女来到门诊，小姑娘妙妙（化名）12岁9个月，一眼看上去，身材比例挺和谐的，如果不是检查腹壁皮下脂肪厚度，很难发现肚子这

么能藏肉。

妙妙156cm的身高，体重53.8kg，腰围有81.2cm。测算出BMI值22.1，虽未达及该年龄段女孩的肥胖标准（BMI24.5），但已经处于超重（BMI21.9）；腰围身高比0.52，是典型的“小苹果”身材。

进一步人体成分测试结果显示，妙妙的骨骼肌含量是该身高体重儿童的下限，内脏脂肪比例明显偏高，血液检测指标中的甘油三酯和低密度胆固醇均高于参考范围，结合B超和肝弹性纤维成像检测，确诊为轻度脂肪肝。

这么小年纪，看起来也不是特别胖，怎么会得脂肪肝？

原来，妙妙平时很不喜欢运动，日常饮食“无甜不欢”，奶茶只点“全糖”，还特别爱喝碳酸饮料。每天晚饭后水果和酸奶，家里也是不间断供应，尤其像榴莲、山竹、菠萝蜜这样的高糖水果，更是妙妙的心头好。高糖、高热量的饮食习惯，长期膳食不平衡，就吃出了脂肪肝。

营养膳食别跑偏 均衡、适度是关键

王舒悦关注到，基于当代学生的生活学习节奏，还有食品工业化的发展和无处不在的食品商业广告，潜移默化地影响着人们的饮食习惯，使得很多家庭在孩子的营养方面存在膳食结构不合理、饮食行为不健康等共性问题。

其中尤为突出的，就是膳食不平衡。“肥胖其实是一种‘隐性饥饿’，即微量营养素摄入不足，取而代之的是直接供能的宏量营养素摄入过剩，导致膳食天平偏向一边。”王舒悦建议，要合理安排一日三餐，避免早餐吃得太潦草，晚餐吃得太丰盛。在食物的选择上，要做到食物多样，同时控制食物摄入总量。每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类；达到每天摄入12种以上食物，每周摄入25种以上食物。

另一方面，当代学生群体中还普遍存在深加工食品摄入过多的问题，各种零食、饮料、速食即食产品，什么流行吃什么。但深加工食品往往会在加工过程中改变性状、多次烹调，破坏了原材料本身的营养素，还可能为了改善口感，添加油脂、碳水化合物、调味剂等，直接化身“能量炸弹”，吃多了容易引起超重、肥胖等一系列健康问题。

同时，朱冰泉也强调，在一个家庭中，父母对孩子的影响是潜移默化的，所以家长要树立良好的榜样。“父母要创造良好的家庭氛围，自己要养成科学的饮食习惯，家中尽量减少零食的存在，吃饭速度不宜过快也不宜拖拖拉拉，即使已经建立了一种饮食习惯的模式，也不用着急，还能通过引导来做出调整。”父母作为监护人，

多留出时间给孩子，让身高和体重的增长都控制在正常范围内。

两位专家都提醒，儿童青少年正处于生长发育的重要阶段，除了保证平衡膳食，养成健康饮食行为，充足的户外运动也很关键。晒太阳可以促进维生素D的合成，帮助钙的吸收。学龄前儿童每天身体活动的总时长应达到3小时，包括至少2小时的户外活动。学龄儿童应坚持每天运动，保证每天至少60分钟以有氧运动为主的中高强度身体活动，如快走、骑车、游泳、球类运动等；包括每周至少3天强化肌肉力量和（或）骨健康的高强度/抗阻运动，如跳绳、跳远、攀爬器械、弹力带运动等。



杭州市儿童医院肥胖/脂肪肝门诊