

# 让“小胖子”“豆芽菜”越来越少 一顿优异的营养早餐,应该有什么

## 《长三角地区学生营养早餐倡议白皮书》昨发布

本报记者 黄伟芬 王静 许伊雯 甘居鹏 陈婕 张鑫 柳蓬 吴鹤鸣

一顿营养均衡符合需求的早餐,对于孩子健康成长来说至关重要。

9月12日,由潮新闻、一鸣食品、浙江工商大学食品与生物工程学院联合发布《长三角地区学生营养早餐倡议白皮书》(以下简称《白皮书》),其中关于如何准备“一顿营养均衡符合需求的早餐”,不少家长在认知和实践结果之间存在差距,一份“你认为营养充足的学生早餐”,也依然有可能存在营养质量不足的情况。

《白皮书》显示,超过八成的家长们期望孩子能健康成长,70%以上的家长期望孩子能长得更高、更强抵抗力、更聪明,66%的家长期望孩子更有活力,但同时,家长没时间准备早餐,或对“早餐营养充足”存在认知误区等原因,均会导致家长为孩子准备的早餐营养失衡。

面对学生营养早餐搭配难、家长们的营养早餐实践能力弱等问题,邀请相关专家,分别从食品行业、学术研究、医学领域等维度对《白皮书》进行了解读和探讨。

### 走出营养早餐误区“难”亦“不难”

“我觉得我家的营养搭配还是挺均衡的,但是孩子不吃,他每天就吃一个蛋白、一片面包,这些谷薯类的东西准备好了也是不吃的。”

“我从小就是吃我爸煮的粥长大的,现在也这么为孩子准备的,原来问题还蛮大的呀?”

这些都和家长们认为的理想早餐“均衡营养、多样食材、新鲜天然、精准补给”相悖。

《白皮书》调研的主要对象是长三角地区南京、杭州、温州、宁波等城市学龄前儿童和小学阶段的孩子家长们,不同年龄段的学生家长都认同理想早餐,相对来说小学4到6年级的学生家长认同度更高,因为他们的孩子不仅处于生长发育高峰期,还有着繁重的学业压力,对理想早餐的期许更高。

但是《白皮书》暴露出来的一些问题,值得引起重视。

一些自认为早餐营养充足的学生家长,在准备早餐时,尽管乳制品、鸡蛋、各类主食、谷物类食物的比例高于了整体人群,但食用能补充维生素和膳食纤维的蔬菜水果的摄入量依然不足。这表现出家长们的营养早餐实践

能力有待提高,需要专业人士为这些家长提供专业营养早餐的相关指导、提供解决方案。

为了便于日常应用,浙江工商大学食品与生物工程学院教授、博士生导师傅玲琳,把学龄儿童平衡膳食宝塔中的四大类食物实物化到早餐中,建议家长们采用“四个一”的模式进行早餐的选择和搭配。

“四个一”为一份主食例如杂粮馒头、燕麦粥、水果麦片、全麦面包、紫薯、红薯、玉米、面条、饼、米线等;一份优质蛋白质,例如鸡蛋、牛肉、虾肉等;一份蔬菜水果,即各类新鲜蔬菜和水果;一份奶、豆类及坚果。

浙江大学医学院附属第二医院临床营养科主任张片红给出的建议,则相对更加简单实用,“一个菜肉包就很好,提供了主食、肉食,也提供了素菜。”他解释道,“比如中国居民膳食指南推荐的动物性食物每天鸡蛋50克、肉类50克、鱼类50克,那么也就是我平时经常会讲的‘三个鸡蛋’的分量,早上吃一个鸡蛋,中午吃一个鸡蛋分量的肉类,晚上吃一个鸡蛋分的鱼类,如果要吃6种动物性食物,相当于每一种动物性食物各半个鸡蛋分量即可。”

### 正视“小胖子”和“豆芽菜” 培养“妈妈的味道”

从《白皮书》中可以看到,只有69.8%的学生家长认为孩子的体重正常,20.1%的家长认为孩子体重超重或肥胖。而不良的早餐习惯,其实就会对体重产生影响。

张片红提出,随着生活方式的改变,家长的过度喂养,过度保护和孩子过度进食会导致超重和肥胖,孩子挑食、偏食则会导致体重偏低,都不利于儿童健康成长。

一份早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物以及奶类、大豆和坚果等四类食物中的三类及以上,如果在外吃早餐,要注重合理搭配,少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

“国家卫健委开展了为期3年的‘体重管理年’活动,大家可能更多地盯牢了超重、肥胖,同时也要关注一些体重偏轻、营养不良的小朋友。”张片红之所以认为“豆芽菜”更值得爸爸妈妈们去关注,是因为体重偏低可能会影响小孩的发育、智力发育等,“而且有些影响是不可逆

的。”

如果家里有“豆芽菜”,可以适当鼓励他们多吃,家长们保证孩子三餐正常饮食基础上额外增加营养餐。

他建议家长培养孩子的规律就餐、自主进食不挑食的良好饮食习惯,尽可能给孩子提供固定的就餐座位,定时定量进食,避免追着喂、边吃边玩、边吃边看电视等行为,让孩子自己使用筷子、汤匙进食,养成自主进餐的习惯,既可增加儿童进食兴趣,又可培养其自信心和独立能力。

“2到5岁是培养孩子良好饮食行为习惯的关键阶段,这个阶段的儿童自主性萌发,对食物可能表现出不同的喜好,出现一时性偏食和挑食,这时候需要家长适时、正确地加以引导和纠正。”此外,家长良好的饮食行为对儿童具有重要影响,他建议家长应以身作则、言传身教,并与儿童一起进食,起到良好榜样作用,“妈妈的早餐才能影响学生的早餐。”

### 明年规模将达2.6万亿元 早餐市场可期可培育

《白皮书》显示,当前学生人均早餐花费是10.9元,而学生家长对理想早餐的价格预期为20.8元,说明如果早餐实现了学生家长期待的“均衡营养、多样食材、新鲜天然、精准补给”,家长是愿意接受溢价的。

随着大家生活节奏的加快、对早餐的日益重视以及持续增长的消费需求,营养早餐产业必然会持续扩大。《白皮书》显示,孩子越大选择在外吃早餐比例开始变高,小学一年级开始,超过43.6%的孩子在外面吃早餐。

据市场研究咨询公司英敏特预测,中国早餐市场规模将从2021年的1.95万亿元,增加到2025年的2.60万亿元。这一数据的背后是消费者需求的变化,因此方便快捷的早餐越来越受到欢迎,市场规模不断

扩大。

一鸣营销副总监兼品牌总监朱婷同样看好早餐市场,她觉得面对儿童营养早餐搭配不科学的问题,首先市场上的食品选项需更加多样化、营养丰富且价格合理,“企业需加大产品研发力度,承担社会责任,开发更多适合儿童并营养均衡的早餐来满足不同家庭需求。”

守护儿童健康成长是需要各方一起来推进的,营养学家将营养知识转化为实践方案,并通过易懂的方式普及给家长,来提升家长们营养早餐实践能力,除了养育孩子的家庭,企业同样在推动儿童健康成长方面扮演关键角色,可以通过提供针对性强、适合不同年龄段儿童的产品来让更多家庭获取营养早餐。

