

“小胖墩”如何华丽蜕变？

中国学生营养日，专家支招怎样吃对吃好

巧克力、薯片、冰淇淋能吃吗？一日三餐怎么吃才合理？中小学时期是儿童青少年生长发育的关键时期，通过均衡膳食获得全面营养，是儿童青少年茁壮成长的關鍵。昨天，“奶豆添营养，少油更健康”2024年中国学生营养日上海健康大讲堂专场活动走进奉贤区古华小学，为广大师生及学生家长介绍合理膳食的基本原则，以及学龄期肥胖防治中的饮食误区。

青年报记者 顾金华 通讯员 瞿乃婴

保证能量与营养均衡摄入

当今，许多学生和家长对营养知识缺乏深入了解，往往过于偏爱高脂肪、高蛋白的食物，加上运动量不足，我国儿童青少年超重和肥胖的比例逐年攀升。专家强调，儿童青少年时期是生长发育的黄金阶段，应保证一日三餐都能够定时定量，让能量与营养的摄入充足而均衡。

人体需要的营养素大致分为6种，分别是蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素和水分。上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科汤庆娅主任医师提醒：“每一种营养素的摄入不足都可能会对生长发育和健康造成影响，但营养素摄入过多也同样会引起肥胖、慢性病，甚至是一些肿瘤。因此，我们所提倡的是均衡、充足、合理的膳食。”

那么，如何通过合理膳食来确保这些必需营养素的摄入呢？汤庆娅介绍，《中国儿童平衡膳食算盘图(2016)》根据平衡膳食原则将各类食物量进行转化。算盘分为6排，通过算珠的颜色和个数，从下往上依次表示

每天各类食物的摄入量，其中谷薯类5~6份，蔬菜类4~5份，水果类3~4份，畜禽肉蛋水产品类2~3份，大豆坚果奶类2~3份，油盐类则要适量。

聪明饮食既能吃饱又能瘦

如今，有减重需求的“小胖墩”越来越多，饮食是减重过程中非常重要的一环。不过很多人错误地认为，减重就应该少吃或不吃碳水化合物和肉类。

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心临床营养科刘云曼中级营养师介绍，从《中国儿童平衡膳食算盘图(2016)》可以看到，算盘图的基底就是主食。主食中富含的碳水化合物是最高效的能量供给源，是保证儿童青少年学习思考、运动锻炼的基础。同时，主食中含有的膳食纤维会产生很强的饱腹感，还能呵护肠道健康，让体重管理事半功倍。

那么问题来了，主食和肉类这两个常常被认为是“最胖人”的食物都需要正常摄入，那儿童青少年该如何减重呢？“其实，在我们医院的减重门诊，很多小朋友会惊讶地发现，原来减重餐可



2024年中国学生营养日上海健康大讲堂专场活动走进奉贤区古华小学。

受访者供图

以吃得这么丰盛，完全不用担心饿肚子，甚至还吃不完，这就要归功于‘聪明饮食’。”刘云曼介绍，“巧克力、薯片、冰淇淋等都是小

朋友很喜欢吃的零食，但往往还没过足嘴瘾，就已经轻轻松松摄入了500大卡热量。如果将这些高热量零食换成主食、蔬菜、肉类

等食物，并在烹饪时控制食用油的用量，就可以吃得很丰富，在保证各种营养充足摄入的同时，还能控制热量，轻松减重。”

孩子爱问“为什么”家长如何应对？ 陪伴、支持比直接给答案更重要

青年报记者 刘春霞

本报讯 “为什么大腿比小腿粗呢？不是应该粗的在下面吗，现在怎么细的支撑粗的？”宝山区学生孙铭烁提出的这个问题让不少大人有些“蒙圈”，而生活中，像这样天马行空的“为什么”孩子们有很多，作为家长该如何应对？在首届“天问杯”学生好问题征集活动大咖面对面沙龙活动上，科学顾问团的专家给家长们支招：陪伴、支持比直接给答案更重要！

“你的孩子喜欢什么类型的问题？”“当孩子向你询问时，你通常的反应是？”现场，上海市未来学习研究与发展中心办公室主任、宝山区问题化学习研究所学术领衔人王天蓉开展了一个小调查。结果显示，孩子们喜欢问的问题中，“为什么”类达到了75.45%，“假如”类占10.91%，“怎么样”类占7.27%，“是什么”类占6.36%。

一位家长坦言，家里的孩子非常爱问为什么，但自己却难以招架：“他问的很多都是超出我认知范围的问题，比如航空航天类的，有的甚至不知道该去哪里查（答案）。”对于这位家长的困惑，王天蓉以孙铭烁同学提的问题举例说，从家长的角度来看，“大腿比小腿粗”的问题看似有些幼稚，但这其实



活动现场。

青年报记者 刘春霞 摄

是个好问题。“一个好问题，可能就是将来发展的一次很好的机会，一个好问题不仅可以带来社会进步、科技进步，还能实现人生的梦想。”王天蓉建议说，当孩子要去探索、解决问题时，可能会面临各种困难，这时，作为家长需要去陪伴、支持，“和他一起通过各种方式探索、解决问题，比直接告诉他答案更重要。”

在王天蓉看来，孩子探究一件事情，所有的坚持都源于两个字——热爱。所以，好问题是一个起点，是播下一个热爱的种子，“当孩子对这个领域、这个问题充满了探索的渴望，我们是需要去呵护的。”

【数说】

好问题活动已收到 10万余个问题

去年6月，首届“天问杯”学生好问题征集活动在宝山区启动。

宝山区教育局副局长王晓波表示，好问题活动自启动以来，吸引了上海市及新疆、浙江、安徽、云南、湖南、辽宁、山东等8个省市中小学生的积极参与，一共收集到了10万余个问题，涵盖了工程、天文、生命科学等各个领域，展现了学生们的活跃思维和创造力。

五校医学生共迎“医学生节” 邀中小现场游园种下医学的种子

青年报记者 刘昕璐
实习生 朱一丹

本报讯 跨越山海，向你表白。有一个特殊的节日叫“医学生节”。

在“医学生节”来临之际，由上海交通大学医学院、复旦大学上海医学院、同济大学医学院、上海中医药大学、上海健康医学院联合举办的“我爱医”医学生节游园会在思南公馆展开。学习瑜伽动作、体验针灸、模拟腹腔镜手术原理、造血干细胞入库……32个摊位上的医学生们、医务青年为公众带来了一场别开生面的医学盛宴，让医学融入社会，让大众走进医学，也让医学生更热爱医学。

521谐音“我爱医”。近年来，上海交通大学医学院学生联合会携手沪上医学院校将每年

的5月21日共同定义打造为医学生节，通过举办系列特色活动，展现医学生热情赤忱的专业情怀与多元多彩的精神面貌。

活动迄今连续举办4年，每年，通过不断丰富活动形式，医学生们的“爱医”情怀也愈加深刻。今年，五校医学学子推陈出新，通过“青春向党，挺膺担当”医学生微宣讲、“青春表白跑”、主题游园会、医学生舞台表演等形式，深情告白医学，呈现多元风貌，将医学健康知识传播给社会大众，让大家对医学、医学生有更加立体丰富的了解。

游园会上还有来自交医附属中小学的近60名同学们共同参与，他们分组以“车轮战”的方式打卡体验互动项目，快乐游园，在参与过程中，也埋下了一颗医学的种子。



“我爱医”医学生节游园会。

受访者供图