春季幼儿要多吃哪些蔬菜

　 春天来了，太阳暖洋洋的，风儿也变得柔柔的，幼儿园的小朋友们也嗅到了春的气息。但是春季是疾病的多发季节，幼儿园的小朋友正处于生长发育时期，身体各器官发育尚不完善，当春季气温变化无常时，就容易引发各种疾病。家长应根据春季的特点，掌握幼儿园春季保健知识，对幼儿精心照料。

春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果。骨的主要成分是钙，因此，春季应供给孩子充足的钙。孩子每天需要的钙量是700-800毫克，适宜的供给量是每日不少于1000毫克。补钙一般有两个办法：一个是药补，另一个是食补。最好采用食补法，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等。再就是排骨汤或骨头汤，这些汤不仅含钙丰富，而且有助于身体对钙的吸收。不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。维生素ｃ在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度，使脑对刺激的反应灵活，还能提高免疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。春季多风，气候干燥，易引发出血症，维生素ｃ对防止出血有很好的作用，必须及时供给。补充维生素ｃ的方式也有两种：其一是服用维生素ｃ片，其二是尽量多吃些含维生素ｃ的蔬菜和水果。如柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。另外，春天幼儿园的小朋友易患各种呼吸道感染和传染病，易缺乏维生素C、B2等营养素。

如下几种蔬菜具有清热利咽、散淤消肿、利肠通便的作用，春天里多给宝宝吃一些，可增强身体防病抗病的能力：

1.油菜 油菜，特别是早春的油菜，性平、温和，其中富含胡萝卜素、维生素C、B2、钙、铁等营养素，具有清热解毒之功效，可防治春天里易发生的口角炎、口腔溃疡及牙龈出血等疾病。而且，油菜清香味美，做出来的菜宝宝也喜欢吃。

2.荠菜，特别是野生的荠菜，性平甘淡，具有独特的清香味，其中含有较多蛋白质、脂肪、胡萝卜素、多种矿物质等营养素，维生素C含量超过柑橘。春天多给宝宝做些荠菜粥喝，或用荠菜炒鸡蛋、烩豆腐干，或做荠菜春卷、馄饨、肉丝汤等，可防治麻疹、流脑等春季传染病及呼吸道感染.

3.芹菜 鲜嫩的芹菜，既可炒食，又可做馅、煮粥，还可凉拌，具有清热止咳、利肠通便之功效。春天里常吃芹菜，可增强宝宝骨骼的发育，预防小儿软骨病、便秘；把芹菜捣烂，加茶油调敷在腮腺处，可治疗春季易发的流行性腮腺炎。

4.豆芽菜豆芽具有清热的功效，有利于肝气疏通、健脾和胃。 绿豆芽具有清热解毒、利尿除湿的作用，适合口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等人群食用。黄豆芽健脾养肝，有助于预防口角发炎。