**幼儿健康饮食小常识**

1.吃各种食物，不要挑食，偏食

世界上没有食物可以提供人体所需的全部营养素。因此，有必要吃各种食物。任何挑食或偏食都会阻止我们获得全部营养。有些孩子只是批评个别食物。父母可以选择其他食物而不是同一食物组。然而，严重挑食和部分日食，如不吃韭菜或蔬菜，必须纠正。每日食谱应包括5个营养食物组，并且它们是不可或缺的。

2.要吃均衡的各种食物。

不同的食物具有不同的营养素，并且身体对各种营养成分具有定量要求。没有更多或更少的摄入量是可能的。如果我们喜欢多吃就多吃，虽然表面上的食物种类也很丰富，但从营养物质量的角度来看会有偏差，破坏营养物质的平衡。应按比例摄取食物比例，并应重视同一类食物搭配，如厚度，深色和浅色蔬菜的组合，鱼肉和禽肉的搭配。

3.要按时吃饭，两餐之间不要吃零食

一日三餐是我们摄取营养素的主要来源，这符合人体消化系统的生理特征。如果你在两餐之间吃零食，它会影响你在晚餐时吃的食物量。有些学生在下午放学后经常购买路边摊贩的食物。这些食物不仅营养不丰富，而且还有食物卫生问题。父母可以在放学后为孩子准备零食，但数量不应太多。

4.要一日三餐适量

一日三餐的总热能应为每日早晚各30%，午餐时间为40%。多吃或少吃会影响你的健康，减少你的体力并影响你大脑的正常活动。如果午餐马马虎虎，晚餐会吃得太多。另外，节假日和家庭宴会应适度进食，否则会损害胃肠道的正常消化功能，甚至造成呕吐或消化不良。

5.要吃清淡饮食，不喜欢油炸食品，糖果冰淇淋和含糖饮料等高能量食品

一天中一半以上儿童的总卡路里应该来自食物，其中大约1/6来自蛋白质，并且只有1/4的卡路里应该来自油。如果摄入过多的重油或糖，不仅会导致卡路里过量摄入。儿童患高血压，高脂血症，肥胖症，冠心病等现代疾病的风险大大增加，由于太甜而难以消化，并且由于缺乏膳食纤维而影响消化功能，引起消化道疾病，如便秘和胃炎。

6.选择适合你身体的食物，不要根据口味选择食物

脾胃的孩子患有引起胃肠不适或腹泻的冷食物。饥饿的孩子沉迷于油炸食品或羊肉火锅经常引起口腔溃疡或干燥的大便。这是因为食物属性与孩子的体质不符。家长应熟悉食物的清凉属性，提供符合儿童体质的食物，并根据季节变化调整食物。

7.在吃饭时不要看电视，看书，玩耍或大声说话。

用餐环境要平静，养成缓慢咀嚼的习惯，放轻松的音乐有利于保持人们的快乐。家长可以将餐桌上的菜肴结合起来说出促进儿童食欲的词语，或引入营养知识。餐桌不是纠正孩子不良饮食习惯的地方。他们应该在和平时期加强教育，不要责骂孩子吃饭。

通过以上我们可以看出孩子饮食不均衡跟日常的饮食有很大的关系，如果孩子又不爱吃的食物，家长可以换一种方式让孩子喜欢。