

宝贝的五色彩虹

——低龄儿童科学摄入蔬果的方法

文/王兴国（中国营养学会科普工作委员会委员、大连市中心医院营养科主任医师）

蔬菜水果因为多种多样的口感和颜色，一直深受儿童的喜爱，不同的形态也因此造就了蔬菜水果品种的多样化，也就反映出营养素的多种多样。

众所周知，多吃新鲜蔬菜水果是一项重要的健康促进措施。这不仅仅是因为新鲜蔬菜水果为我们提供维生素 C、胡萝卜素、叶酸、钾、膳食纤维等重要营养素，还因为大量的研究表明，多吃新鲜蔬菜水果有助控制体重，预防 2 型糖尿病，预防高血压、冠心病、脑卒中等心血管疾病，预防代谢综合征、骨质疏松等慢性病，还有助于防癌。因此，《中国居民膳食指南》和其他绝大多数国家的膳食指南都建议多吃蔬菜水果，《中国居民膳食指南》建议成年人每天吃 300~500 克新鲜蔬菜和 200~350 克水果。

要均衡饮食，不要因为多吃蔬菜水果减少其他食物的摄入

但儿童的情况有所不同，特别是学龄前儿童和婴幼儿。首先，儿童进食量（能量摄入）明显少于成年人。《中国居民膳食指南》建议成年人每天吃 300~500 克新鲜蔬菜和 200~350 克水果是针对每天能量摄入 1800~2400 千卡而言的，学龄前儿童和婴幼儿每天能量摄入没有这么多，大致是 800~1400 千卡，显然不能吃同样多的蔬菜水果。其次，多吃新鲜蔬菜水果对养成良好生活习惯是非常有帮助的。最后，多吃蔬菜水果（少吃谷类、肉类等）的确有助避免肥胖，但这对低龄儿童而言是“双刃剑”，我在营养咨询门诊接待过不少体重不足或发育迟缓的婴幼儿和学龄前儿童，有不少是因为吃了太多新鲜水果（也有吃很多蔬菜的）影响摄入其他高营养的食物，如奶类、肉类、蛋类等。

低龄儿童每天应该摄入多少新鲜蔬菜和水果呢？

根据《中国居民膳食指南》建议，9 个月的婴儿可以增加辅食的“粗”“稠”度，也开始蔬菜泥的补充。4~5 岁的孩子每天摄入 250~300 克蔬菜和 150 克水果；2~3 岁的孩子每天摄入 200~250 克蔬菜和 100~150 克水果；妈妈一把菠菜大约就是 100 克，一个中等大小的苹果大约就是 150 克。细心的妈妈可以用家用食物电子秤称量孩子的蔬菜和水果，以准确把握数量。

更简便的做法是，密切关注孩子的体重增长情况，来决定蔬菜水果的摄入量。只要孩子的体重、身高/身长在标准生长曲线的正常范围内，那么 ta 多吃一点蔬菜水果，少吃一点蔬菜水果都可以；但如果孩子的体重、身高/身长低于正常生长曲线范围，那么就要控制蔬菜水果的摄入量，让 ta 少吃一些；反之，如果孩子的体重超过正常生长曲线范围，有超重

或肥胖的趋势，则应该让 ta 多吃一些蔬菜水果，减少谷类、肉类的摄入量。

不论如何，应该多给孩子吃新鲜的绿叶蔬菜（如油菜、菜心、菠菜、小白菜、西兰花等）或红黄颜色蔬菜（如胡萝卜、南瓜、番茄等），这些蔬菜营养价值更高，适合多样化的烹调方式，炒、煮、蒸、做馅、做汤等均可。新鲜的水果只要不过敏都可以给孩子吃，可以切小块、刮成果泥、直接啃，但尽量不要榨汁、煮水，也不建议给孩子吃葡萄干、干枣等果干。果汁饮料更不建议。

总而言之，蔬菜水果对孩子的生长发育有重要影响，适量摄入是最佳建议。