

健康过寒假 让孩子做好三件事

□本报记者 林颖

寒假期间,孩子容易出现生活不规律、户外活动不足、电子产品使用时间过长、饮食不健康等情况。家长要帮助孩子提高健康意识,做到科学用眼、规律作息、健康饮食,度过一个健康、愉快的寒假。

近视防控别松懈

每到寒暑假结束,福建卫生报健康大使、福建省级机关医院眼科副主任医师林泰南都会发现,来门诊看近视的孩子多了不少,原因多和假期长时间打游戏、看电视有关。因此,寒假做好孩子的近视防控,同样不可松懈。

林泰南提醒孩子和家长,假期要注意合理用眼,劳逸结合,避免长时间近距离用眼和看手机、电视、电脑等,平时每用眼30分钟到40分钟,停下来闭目养神,或是远眺5~10分钟。

如果孩子上网络课程,最好用平板,或投屏到电视上观看,尽量避免用屏幕较小的手机长时间观看。

尽量少吃甜食,甜食容易导致发胖,让孩子更加不爱运动。同时甜食有可能导致眼球软化、眼轴增长,加重近视程度。

6~18岁是眼球发育的关键阶段,更要注意做好防护措施,才能最大限度地避免近视。家长应主动观察和询问孩子有无眯眼、皱眉、视物模糊等现象,并及时带孩子到正规医疗机构进行检查,做到早发现、早预防、早治疗。

控制电子产品使用时间

过年期间走亲访友,大人们闲聊,几个小脑袋凑在一个手机屏幕前长时间玩游戏的场景并不少见。

随着电子产品的普及,孩子已经很难完全做到不接触游戏,不过在使用时间和使用方式上,福建卫生报健康大使、福建省妇幼保健院儿科李国凯副主任医师建议家长可以给予正确的引导。

比如可以允许孩子观看高质量的电视节目,避免快节奏、有暴力内容、分散注意力的节目,每天累计观看不超过1小时,每次不超过15~20分钟,或者玩游戏每天不超过半小

时。在看电视的过程中,父母可以陪伴观看,让孩子与家长就节目内容进行有效沟通,而不是单一被动地接受。

确保睡前1小时、吃饭和亲子游戏时间,不使用电子设备。

培养孩子“不插电”的兴趣(如画画、运动等),鼓励孩子多户外活动或多与朋友沟通,分享快乐,交流困惑,舒缓不良情绪,让孩子自觉从屏幕前离开。

家长应合理安排孩子的假期生活,张弛有度,与孩子共同制订假期计划,避免校内减负、校外增负。同时与孩子建立良好的沟通机制,坦然面对孩子情绪变化,教会孩子调节情绪的方法,如深呼吸、运动、写日记等。

防膳食营养失衡

食育教育是素质教育不可分割的一部分,营养不仅满足体格的生长发育,同时也关系到智力的发育。儿童期是饮食行为和生活方式形成的关键时期,从小养成健康的饮食行为和生活方式可以受益终生。

福建省营养师协会副会长兼秘书长俞锦福建议家长,不妨在寒假期间多培养孩子的健康饮食行为,让孩子“会选会烹”。

比如放假期间要让孩子一日三餐定时定量,规律饮食,养成健康饮食习惯。可在两餐之间吃少量的零食,选择清洁卫生、营养健康的食物作为零食。保证天天喝奶、足量饮水,不喝含糖饮料。

在春节期间,教会孩子合理的荤素搭配,少吃高盐、高糖和高脂肪的食物。控制大鱼大肉,少吃零食,避免营养过剩,防止超重肥胖。做到饮食多样

化,引导孩子多吃蔬菜、水果、鱼类、豆制品、奶类、鸡蛋等。让孩子在选择食物的过程当中,去了解、去掌握有关食物和营养知识。

此外,趁着寒假过年的时间,家长也可以带着孩子主动学习食物烹饪方法,选择、搭配和制作,培养动手能力。从小形成这种健康的行为和生活方式,这对今后成年后学会理智选择食品、养成健康的饮食习惯大有裨益。

福建卫生报
健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

林泰南

副主任医师

福建省级机关医院眼科

福建卫生报
健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

李国凯

副主任医师

福建省妇幼保健院儿科

