

# 五招助孩子暑期均衡饮食

□ 王艳丽

## 营养课进行时

暑假期间,孩子在享受放松和欢乐的同时,其饮食不规律、不健康等问题却令家长担忧。尤其是对工作繁忙的父母来说,如何保证孩子的饮食健康呢?今天的营养课就来为你支招。

### 暑期饮食混乱不可忽视

一是三餐不规律,饮食结构不合理。放假后,孩子的作息时间发生了变化,一日三餐变得不那么固定,可能会出现早餐不吃、午餐随意、晚餐敷衍等情况。有的家长也可能把孩子送到祖辈家中,祖辈的溺爱,更容易导致孩子放纵饮食,甚至造成超重肥胖,变成“小胖墩”。特别是夜间暴饮暴食,不仅会增加孩子的消化负担,引发肠胃不适等问题,而且如果甜食摄入过多,还容易引起痘痘、龋齿等。

二是外卖、零食饮料摄入过多。外卖和零食往往是学生们难以抗拒的诱惑,难免在假期里放纵。然而,外卖“缺乏蔬菜、主食量大”,很可能造成维生素与矿物质缺乏、能量过剩,导致营养不均衡。多数外卖食品“高油、高盐、高糖”,长期食用也会带来健康隐患。再说零食,孩子过度食用可能导致饮食结构失衡,影响正餐摄入和营养均衡。炎热天气中,孩子们偏爱冷饮、冰激凌。但大多冰激凌属于高脂肪、高糖食物,容易造成超重肥胖,还可能引起龋齿,摄入过多还容易引发急性肠胃炎、厌食等病症,影响孩子生长发育。

三是饮食卫生问题。孩子在选择食物时,可能不够注意卫生条件,如购买街边小摊的食物或食用过期食品,容



视觉中国供图

易引发肠道功能紊乱,甚至是食物中毒等问题。此外,外卖食品的卫生状况也不一定能得到保证,食品安全隐患较大。

四是不良饮食习惯。孩子边吃边玩,导致注意力分散,影响食物的消化和吸收。晚餐吃得过多或过晚,也容易增加胃肠负担,影响孩子睡眠质量。

### 营养师五招护航孩子健康

为帮助学生在暑期保持健康的饮食习惯,结合《中国学龄儿童膳食指南

(2022)》《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》,营养师给出5点建议:

第一,制订合理的饮食计划。家长与孩子共同制订计划,包括一日三餐的时间和内容,确保营养均衡、三餐规律、定时定量,尤其要重视早餐的营养质量,三餐比例可为3:4:3。食物应包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类;达到每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物。每餐搭配做到:主食+蛋白+蔬菜,例如:早餐全麦面包、鸡蛋、水果、牛奶,午餐红

薯米饭、芹菜炒豆干、双花炒鸡胸肉、绿豆汤,晚餐馒头、清蒸鲈鱼、蒜香炒茼蒿菜,加餐新鲜水果、坚果。

第二,控制外卖和零食的频率。虽然外卖和零食不可避免,但家长应尽量帮助孩子控制其频率。选择外卖时,尽量选择健康的选项,如清淡的蒸煮菜肴,少选择油炸食品。外卖普遍缺乏蔬菜,可自己配些圣女果、黄瓜、西红柿、生菜等可生食的蔬菜,或在其他餐多食用些新鲜蔬菜。冰激凌可以作为奖励给予,这样一方面让孩子有获得感,另一方面可以控制孩子吃冰激凌的频率。

第三,提前准备健康食物。上班的父母可以提前准备些健康食物,以便孩子在家中也能有规律地吃饭。例如,在周末批量制作健康的餐食,分装、冷冻,孩子只需简单加热即可食用。同时,可在家中储备一些健康零食,如水果、坚果、酸奶等,避免孩子因为饥饿而选择不健康的零食。

第四,教育孩子养成健康的饮食习惯。家长可以通过与孩子一起做饭、讲解食物的营养价值等方式,增加孩子的营养知识,让其认识到健康饮食的重要性。比如安静地进食,谨防呛堵;保持口腔清洁,睡前不吃零食等。

第五,适量运动,保持身体健康。除了饮食,家长暑期也应督促孩子加强运动。运动不仅有助于消耗多余能量,还能增强体质,提高免疫力。孩子们可以帮家人一起做家务,也可以每天进行适量的户外活动,如跑步、打球、游泳等,保持身体活力。

(作者系中国营养学会体重管理教练、职业营养师培训师)

## 石花糕:消暑妙品慰乡愁

□ 林长华

## 食在民间

每年盛夏,闽南沿海的街市上便会“绽放”食疗兼优的石花,前来旅游观光的客人漫步街市,品尝着具有海滨风味的消暑凉点石花糕,赞不绝口。

石花,是一种生长在潮间带礁石上的食用海藻。它们紧紧依附于礁石表面,每逢退潮时分,海边人便手持铲刀,或铲或刮,将其采集下来,晒干后拿到市面上出售。石花干品的颜色、形状颇似燕窝,故有“海底燕窝”之称。

明代药圣李时珍在《本草纲目》中这样描述石花,“功用清热润肺,化痰软坚,用于肺热痰稠、肠炎、痢疾”。石花富含琼胶,对于预防骨质疏松症、补充关节软骨组织的胶质甚有帮助。用石花加工制作的石花糕,因其解暑、清凉和降火的作用而深受人们喜爱。

关于石花名称的由来,闽南沿海流传着一段感人传说:有一对渔家夫妻,妻子叫石花,每次丈夫捕鱼晚归时,她就在港湾礁石上翘首以盼。一日,海上狂风大作,黑云疯卷,石花焦急万分。忽然,一个大浪袭来,将一个渔民拍打在礁石下,渔民冲石花挥手呼救。在这生死攸关之际,石花勇敢地施以援手,

渔民得救了,她却被汹涌波涛吞噬了。迟归的丈夫闻此噩耗,跑到石花站立的礁石上失声痛哭。奇怪的是,天晴浪静后,那礁石上竟然长出了一种素雅可爱的无名小花。乡亲们为纪念见义勇为的渔家女,便将此花命名为“石花”。从此,石花的丈夫出海归来,总要采摘些“石花”回家,一来为寄托对妻子的相思,二来当作观赏。

转眼间,石花的女儿15岁了。一次,她蒸鱼时不慎将一些石花掺入其中,待鱼熟冷却后,竟然结了“冻”,父女俩甚是惊奇:“这大热天的怎会结冻?”父女俩灵机一动,试着用石花做成凉点,当作食物吃,并拿到鱼市或路口售卖,大家见到这种晶莹剔透、颇具弹性的凉点,既可充饥又能解暑,纷纷购买,也给了它一个美丽的名字“石花糕”。

食用石花糕时,用水果刀划碎,放入适量的食糖或者蜂蜜,浇上冰水凉拌一下即可食用。口感甚是爽滑,香甜生津,止渴解暑,降火又凉爽。

笔者小时候体质差,经常中暑,每次总会咳嗽很长一段时间,祖母听医生说石花糕对治疗咳嗽甚好,便拿着海碗去买石花糕,加入少许红糖给笔者当作点心吃。两天后,笔者便不再咳了,可见石花糕的疗效。

石花选择环境,凡是水质差的海域都不易生长。海水清澈无污染的海边,便是石花喜爱的“蓝色田园”,此处的石花品质也优于其他地方。

石花带有海腥味,下锅熬煮前,需将买来的淡黄色干草状石花用清水浸泡,剔除附属的砂粒、贝壳碎片等杂物。然后加入清水,放入干净无油污的锅中,以确保胶冻晶莹透亮。熬煮后,倒出胶液用洁净纱布过滤,盛入碗盆常温冷却,凝固后即成晶莹透亮、富有弹性的石花糕,人们形象地将其喻为“海洋冰砖”。浸入凉开水或装入保鲜袋后,放冰箱里可保鲜保质。

石花糕是闽南沿海人难以抹去的乡愁记忆,每到夏天,笔者远在新加坡的亲戚便“索要”石花干品,自制石花糕品尝乡味。尽管一斤石花干品的邮费比实物要高出10倍,但祖母总会满足他们的要求。祖母年轻时跟随大人出国打工。在海外尝过数十年思乡之苦,在她心中,石花不单是小吃食材,更是慰藉游子的乡愁之花。



自制石花糕(作者供图)

日前的一个晌午,国外亲戚来访,笔者家中本已备好螃蟹、鲍鱼、石斑鱼等海鲜招待,这时门外传来“石花糕”的叫卖声,亲戚忙催促:“午饭不必准备,快去买石花糕!”来陪亲戚的表弟笑道:“一斤石花糕不到10块钱,中午让你省了好几张百元大钞!”买来石花糕,用水果刀划碎,加入蜂蜜,亲戚吃得津津有味,连声赞叹!

就这样,石花糕轻松击败了海鲜大餐!笔者恍然大悟,这便是祖母当年不时给海外亲戚邮寄石花的缘由,亦即当今常言的“乡愁”的神奇魅力。

(作者系福建省作家协会会员)