



今年5月17日至5月23日为全民营养宣传周,乐山市妇幼保健院围绕“合理膳食,共建营养健康家庭”宣传主题,通过“萌萌宝宝爬爬赛”、推送《全民营养歌》、制作宣传折页等形式,积极开展全民营养周系列活动。普及孕产妇、婴幼儿营养膳食知识,倡导合理膳食。

孕产妇和婴幼儿作为特殊人群,对营养的需求不同于普通人群,怎么吃才算膳食合理?怎么吃才算健康呢?在全民营养宣传周到来之际,记者采访了乐山市妇幼保健院孕产期保健科营养师李俊杰、儿童保健科副主任赵袁娟。

# 怎样才算膳食合理?

专家支招孕产妇、婴幼儿营养健康

## 孕产妇 分阶段、科学饮食、合理控制体重

“孕产妇的营养状况不仅关系妇女自身的健康,而且对于妊娠过程及胎儿的生长发育都有着极为重要的意义,因而孕产妇的营养和合理膳食十分重要。”李俊杰表示,根据中国营养学会妇幼营养分会发布的膳食宝典,在孕早期、中期和晚期分阶段、科学饮食、合理控制体重,可促进孕产妇及胎儿的健康。

**孕早期(前3个月)** 胎儿尚小,但妈妈们易发生食欲不振、轻度恶心和呕吐。轻度呕吐者,应鼓励进食。

**膳食建议:**以简单易消化食物为主,清淡适口,少量多餐。对于有呕吐反应的孕妈要鼓励进食,能吃多少就吃多少。反复呕吐已出现电解质紊乱的孕妈,应在营养师的指导下,调整膳食以减轻恶心呕吐等反应,保证营养的摄入。

**孕中期(3-6个月)** 子宫内宝宝的生长发育明显加快,孕妈的营养需求也相应增加。此时孕妈的胃口好转、饭量增加,但胃肠蠕动减慢、活动量减少以及宝宝生长使腹压增加,容易引起便秘和痔疮。

**膳食建议:**多吃富含粗纤维的新鲜蔬菜、粗杂粮以及大豆制品,适当进食油脂类及坚果类食物等,加快肠蠕动,促进排便。

**孕晚期(7-9个月)** 仍需摄入丰富的营养,以满足宝宝的生长发育。这个时期,要合理控制体重,避免体重增长过快过多。

**膳食建议:**保持充足的营养供给,适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品,以及铁含量丰富的食物,每日保证300ml的鲜奶及奶制品,最好饮用低脂奶。

## 婴幼儿 从“吃”开始 做好营养规划

对于婴幼儿如何合理膳食的问题,赵袁娟告诉记者:“人体生长发育有两个旺盛时期,第一个主要在婴儿期,即出生至1周岁,并延续至幼儿期,即满三周岁以前。婴幼儿时期的营养状况不仅关系到近期的生长发育,还关系到远期的健康。”宝爸宝妈们应根据孩子的具体情况,从“吃”开始做好营养规划,保证婴幼儿营养的摄入。

### (一) 0-3月龄

**乳类:**纯人乳或部分人乳,或婴儿配方奶。

<3月龄婴儿应按需喂,8-12次,乳量约750ml/d。3月龄后逐渐定时,6-8次,乳量约800ml/d。

**注:**每日约6-8次小便提示液体量充足,不必另加水,不喂果汁。

### (二) 4-6月龄

定时(3小时)哺乳,5-6次,逐渐增加每次乳量,逐步停夜间哺乳。

**1、乳类:**人乳、部分人乳或婴儿配方奶。

**2、强化铁的谷类:**可用人乳或婴儿配方奶调配,开始少量(1勺),逐渐加。

**3、水果、蔬菜类:**开始引入蔬菜泥(瓜类、根块类、豆类)1~2勺,每日1~2次。

**进食能力训练:**用勺,5月龄左右开始学习用杯喝。

**注:**第一阶段食物引入不影响乳量。每种新的菜泥引入需3-5天,观察婴儿是否耐受。菜泥中无盐、油,不加糖或水、果汁。

### (三) 6-7月龄

**1、乳类:**人乳或部分人乳,或婴儿配方。4-5次,逐渐增加每次乳量,约800ml/d

**2、强化铁的谷类:**1/2餐。

**3、稠粥或面条:**1餐。

**4、水果、蔬菜类:**每日水果12g、碎菜25-50g

**5、肉类:**可开始引入少量。

**6、蛋黄:**可开始引入。

**进食能力训练:**婴儿可坐在婴儿餐椅上与成人共进餐。

**注:**可在进食稠粥或面条后饮乳;食物清淡,少油、糖。

### (四) 8-12月龄

**1、乳类:**人乳或部分人乳,或婴儿配方。乳类约4次,乳量约800ml/d。

**注:**如母亲乳汁充足,婴儿发育良好,可不必以婴儿配方代替人乳。

**2、软食(软饭、面食):**2餐(100-150g)

**3、水果、蔬菜类:**每日水果50g、碎菜50-100g。

**4、肉类:**25g-50g。

**进食能力训练:**学习自己用勺进食,用杯喝奶。每天与成人同桌进餐1-2次。

**注:**可让婴儿手拿“条状”或“指状”水果蔬菜,学习咀嚼;食入肉类量不影响乳量;1岁前不吃蜂蜜或糖水。

### (五) 1-3岁

幼儿膳食中各种营养的摄入需满足该年龄段儿童的生理需要,蛋白质、脂肪和碳水化合物产能之比约为(10%-15%):(25%-30%):(50%-60%)。膳食安排需合理,三餐二点为宜。

**注:**培养孩子良好的生活习惯和进食规律,进餐时间控制在25分钟以内,避免频繁进食、夜间进食、边吃边玩、零食取代正餐等不良习惯。

记者 宋宇凡

## 广告 派奖第17期! 大乐透开出4注2299万元,下期头奖派奖2000万元

5月17日,体彩大乐透迎来“10亿元大派奖”的第17期开奖——第21055期前区开出号码“03、06、10、11、24”,后区开出号码“10、11”。本期全国销量为3.40亿元,为国家筹集彩票公益金1.22亿元。

**头奖开4注2299万元+1注1000万元**

本期全国共开出5注一等奖。其中,4注为2299万余元(含800万元追加奖金+499万余元派送奖金)追加投注一等奖,分落吉林长春、河南郑州、湖北武汉、云南德宏;1注为1000万元基本投注一等奖,落户广东深圳。

对比可见,由于采用了追加投注,本期来自吉林长春、河南郑州、湖北武汉、云南德宏的中奖者在单注一等奖方面,比广东深圳的中奖者多拿了1299万余元追加奖金及派送奖金,从而使单注一等奖总奖金达到2299万余元。

追加投注是大乐透独有的投注方式,在2元基本投注的基础上,多花1元进行追加投注,可多得80%的浮动奖金。本次10亿元大派奖的唯一参与条件就是追加投注。

**下期一等奖派送2000万元,奖池8.32亿元**

二等奖开出100注,每注奖金15.69万余元;其中

64注采用追加投注,每注多得追加奖金12.55万余元、派送奖金11.71万元。追加后,二等奖单注总奖金39.96万余元。

三等奖开出220注,单注奖金1万元。其中139注采用追加投注,每注多得5000元,追加后单注总奖金1.5万元。四等奖开出766注,单注奖金3000元。其中457注采用追加投注,每注多得1500元,追加后单注总奖金4500元。五等奖开出14534注,单注奖金300元。其中8946注采用追加投注,每注多得150元,追加后单注总奖金450元。六等奖开出19700注,单注奖金200元。其中11892注采用追加投注,每注多得100元,追加后单注总奖金300元。七等奖开出36209注,单注奖金100元。其中22241注采用追加投注,每注多得50元,追加后单注总奖金150元。八等奖开出615981注,单注奖金15元。其中380673注采用追加投注,每注多得7.5元,追加后单注总奖金22.5元。九等奖开出6711034注,单注奖金5元。其中4155976注采用追加投注,每注多得2.5元,追加后,单注总奖金为7.5元。

本期固定奖派送金额为1826万余元。

奖池方面,本期开奖结束后,8.32亿元滚存至5月

19日(周三)开奖的第21056期。届时,一等奖派奖2000万元,二等奖派奖750万元,固定奖派奖余额为2743万余元。

**“10亿元大派奖”火热进行中**

超级大乐透“10亿元大派奖”活动将进入最后几期倒计时!

本次派奖活动预计持续20期,派送总金额达10亿元,是体彩史上力度最强的派奖活动。“追加投注即可参与”“所有奖级都派奖”“3元最高可中3600万元”,就等你参与。目前活动已经进行17期。

值得一提的是,追加投注是参与本次大乐透派奖活动的唯一“门槛”。就是在2元基本投注的基础上,多花1元进行追加投注,在派奖期间进行追加投注的彩票,若中得一等奖或二等奖,单注奖金最高可翻倍。在派奖期间,进行追加投注且中得三至九等奖中任意奖级的彩票,同时中得派奖奖金,单注派奖奖金为当期对应奖级单注奖金的50%。

派奖力度强、奖级覆盖面广。体彩超级大乐透“10亿元大派奖”活动,一年一度的派奖嘉年华,一定不能错过。

乐彩