

# 这些行为易影响孩子发育

■ 王霞 肖朝华（中南大学湘雅医院儿童医学中心）

一项在全国范围内调查隔代教育的结果显示：中国近半孩子跟随老人长大。数据显示，目前，上海0~6岁的孩子中有50%~60%属于隔代教育；广州接受隔代教育的孩子占到总数的一半；在北京，接受隔代教育的孩子多达70%。隔代教育既有有利的一面，也存在一些育儿误区，尤其是在儿童身高发育方面。

## “隔代溺爱”导致儿童偏食

有一种饿叫“奶奶觉得我饿”，不少儿童因此体重偏胖。孩子过胖不仅影响正常发育，还可能引起肥胖并发症。孩子健康成长需要优质蛋白质，推荐以下排名前五的食物，每周给孩子换着吃。

### 1. 牛奶

营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收。但要注意，盒装牛奶最里面的一层含有聚乙烯，它不耐高温，会散发出有害物质进入奶中。因此，切忌带盒放入水中加热。

### 2. 鱼肉

富含蛋白质、脂类、维生素和矿物质。

### 3. 虾肉

富含蛋白质、维生素A等成分，且脂肪含量较低。

### 4. 鸡胸肉

脂肪含量低，且含有较多不饱和脂肪酸。

### 5. 大豆

是唯一的植物来源蛋白，除了富含优

质蛋白质，还有不饱和脂肪酸、钙等元素。

## 这3类食物易诱发儿童性早熟

**碳酸饮料：**长期喝碳酸饮料，易导致钙质流失，造成体内钙磷比例失调，影响儿童骨骼发育。

**甜食：**糖果、甜点、奶茶等食物含糖量高，摄入过多易长胖，还影响钙吸收。

**油炸食品：**含有较多的反式脂肪酸和添加剂，对身体健康危害大。

## 相信偏方

偏方如果有用，一定会被记录、用于治疗。孩子的用药一定要听从专业医生的指导。切忌使用偏方刺激长高，有可能适得其反，甚至引发性早熟。

儿童长得矮小或发育迟缓，不能仅凭经验来判断，要及时就医，否则有可能耽误孩子的最佳治疗时机。

## 孩子是否晚长看三点

① 晚长孩子的生长速率正常的话，基本上也要保持每年5厘米的生长速度。

② 晚长的孩子骨龄偏小，而骨龄偏小则代表孩子有生长潜力。

③ 如果父母小时候也晚长，则孩子有晚长的遗传基因。

生活中发现孩子身高明显低于同龄人，生长速率明显比别人低的，建议尽早去医院就诊。

此外，日常生活中，要根据天气变化，适量增减衣物。特别是秋冬季，早晚温差增大，很多老年人就连忙给孩子捂实。其实，多数孩子怕热不怕冷，一味“捂”着容易出问题。👉