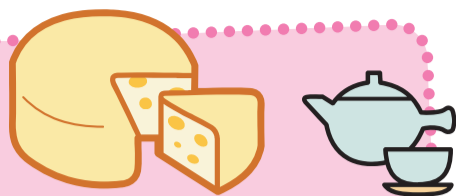




开学第一课 从健康饮食说起



耳熟能详的《上学歌》再次唱响。暑假就这样过去了，孩子们背起书包进入学校，校园里即刻恢复以往的热闹，连校园外也不“寂寞”，开学给商家也带来了无限的商机。作为父母，都在为家有儿女初长成忙碌着、准备着。

在妈妈怀里的宝宝要去幼儿园了；幼儿园的大宝宝要成为小学生了；小学六年级的学生就要告别童年时代成为中学生；中学毕业生呢，则攒足了劲要去高中拼拼；更有不少今年考入高校的“准大学生”，他们早早地开始打点行囊，只为“展翅高飞”。其实，这些阶段说来容易，殊不知对孩子一生来讲，此时是不小的影响。认识所谓人生的转折，孩子们也许就从这一次次升学开始。

那么，如何让孩子赢在起跑线上。专家认为，孩子在起跑之前，健康饮食很重要。

“每年开学后不久，就会有一些家长带着宝宝来就诊，其多数因为宝宝在幼儿园不睡午觉、吃不下饭、易生病。”郑州人民医院儿保专家李令说。从家进入幼儿园，是宝宝迈向社会的第一步。由于幼儿园的饭菜和家里的口味有所差别，而且取消了喂养方式，导致宝宝刚进幼儿园往往吃得很少，甚至不吃。这在开始阶段是很正常的。所以，需要爸爸妈妈在宝宝入园前，有意识地培养宝宝按时睡觉、独立进餐、正确盥洗等良好的生活习惯，因为这样可保证宝宝在园内吃好、睡好，促进他们健康成长。

“每天早晨，不少中、小学生手持油条、豆浆，匆匆忙忙走在(或骑车)上学的路上。为了赶时间，他们边走边吃。还有些学生即便在家吃早饭，也是胡乱吃上几口，糊弄肚子而已。”采访中，一些父母不无担忧地说。

专家认为，这样吃早餐，根本满足不了孩子的生长需要，还为胃肠疾病埋下了隐患。由于青少年处于生长发育高峰期，营养需要相对高于成人。

“一日之餐在于晨。”因此，一份结构合理、营养充足的早餐，对在校学生来说显得相当重要。专家建议，学生的早餐应以低脂低糖高蛋白为原则，选择猪瘦肉、禽肉、蔬菜、水果或果汁、奶等富含蛋白质、维生素和微量元素的食物，再补以谷物、面食为宜。

同时，专家强调，为了让青少年健康成长，家庭膳食中应该注意有计划的调配品种，尽量使饭菜多样化。

晚报记者 董亚飞



浙鑫投资担保
企业 低息 理财 快贷
个人 高额
400-788-0116 0371-66387299

郑州新世纪女子医院

ZHENGZHOU NEW CENTURY WOMAN HOSPITAL

市医保、新农合定点医院
全国医疗质量 安全 信誉AAA级医院

全年无假日医院
门诊时间：8:00-20:00



张献然 妇科专家

关淑华 妇科专家

徐佩安 首席妇科专家

许心杰 业务院长 腹腔镜手术专家

付冬菊 计划生育专家

丁春荣 乳腺疾病诊疗专家

胡相珍 宫颈疾病诊疗专家

看妇科就到女人自己的医院

妇科炎症

意大利O³三维洁阴技术：O³活性氧彻底攻克阴道炎，杀灭病菌不留死角。

绿色理疗生物波：彻底治疗盆腔炎，不穿刺、不插管，绿色安全。

酸碱平衡疗法：彻底有效改善阴道环境，防止致病菌再次侵入。

计划生育

德国微管保宫全程无痛人流术：超洁净无菌净化手术室避免术中感染，万例无事故专家亲自操作，微管可视，不伤子宫，适合有再孕需求及对疼痛敏感的女性，轻松3分钟孕烦恼去无踪，更安全更轻松。

不孕不育

国际“三镜一丝”联合助孕技术：美国史塞克宫腔镜、腹腔镜、输卵管镜联合COOK导丝介入复通术，彻底解决女性输卵管炎症、阻塞、积水、粘连等问题，充分提高受孕者的妊娠率，圆您做父母的梦。

宫颈疾病

新一代美国双频LEEP术：微创无痛5分钟解除宫颈疾病，无需住院、无损伤、副作用小，使宫颈光滑如初，不影响夫妻生活和再生育能力，彻底有效预防宫颈癌，明显降低宫颈癌的发病率。

子宫肌瘤

3毫米微创腹腔镜手术：不开刀、不留痕，无创保宫一次性祛除肌瘤，创新手术、不伤子宫、无需住院、绿色安全，术后快速恢复，不影响夫妻生活和生育需求，极大的满足了患者快速痊愈的要求。

妇科诊疗范围

★妇科炎症 ★无痛人流 ★不孕不育 ★妇科整形 ★宫颈疾病 ★妇科肿瘤 ★妇科微创 ★内分泌疾病 ★乳腺疾病 ★少女特需门诊 ★上取环

24小时咨询
0371-67353333

网址: www.zzxsj.net
QQ咨询: 139501991

院址：郑州市黄河路43号（黄河路与卫生路交叉口）
乘车路线：乘23、30、71、83、41路公交车在黄河路卫生路站下车即到