



守护寒假健康 积蓄成长能量

文/上海市儿童医院健康管理中心 任佳莺 姜莲 杨帆 张红专 洪霞

寒假来了，孩子们终于可以从紧张的学习节奏中放松下来。

但对不少家庭来说，寒假往往是饮食和作息最容易“失控”的一段时间。零食不断、熬夜打游戏、睡到中午不起床、早餐随便应付甚至不吃……这些看似是“放松一下”的小事，如果持续整个假期，可能会悄悄影响孩子的免疫力、视力、生长发育以及情绪和专注力。

事实上，6~12岁是儿童生长发育和生活习惯逐渐定型的重要阶段。

为了帮助孩子度过一个健康、快乐、有活力的寒假，我们为6~12岁学龄期儿童整理了这份寒假营养与健康建议，供家长参考。

一、均衡饮食：吃什么重要，怎么吃也重要

对学龄期儿童来说，规律进餐本身就是一种健康保护。

寒假虽然不赶时间，但仍建议三餐相对固定。尤其是早餐，起床后1小时内进食，有助于启动身体代谢，稳定上午的精力和注意力。如果长期不吃早餐，孩子容易出现疲劳、情绪波动，甚至中午进食过量。

午餐和晚餐也应尽量保持在固定时间用餐，避免“拖到很晚才吃”。如果孩子在两餐之间容易饿，可以安排1次固定加餐，而不是随时吃零食。固定时间、固定种类的加餐，更有利于建立健康的饮食节律。

寒假期间，一日三餐建议尽量做到食物多样，每餐可包含以下几类：

主食：全谷物优先，如糙米、燕麦、玉米、红薯。

优质蛋白：鸡蛋、鱼虾、瘦肉、豆制品。

蔬菜水果：每天至少3种颜色的蔬菜+2种水果。

奶类或替代品：每天300~500毫升牛奶或无糖酸奶。

应尽量避免用方便面、炸鸡、甜饮料替代正餐。零食可以吃，但不能“喧宾夺主”。



二、零食有讲究：选对才健康

寒假是孩子吃零食最多的时期。



不少“网红零食”虽然受欢迎，但往往高糖、高盐、高油，长期食用容易增加肥胖、龋齿和注意力不集中的风险。

与其完全禁止，不如引导孩子选择相对健康的零食。

建议每天1~2次，安排在两餐之间或饭前1小时左右。

相对推荐的零食包括：

原味坚果（注意分量和防呛）、无糖酸奶或低糖奶酪、新鲜水果、全麦面包或米饼等。而含糖饮料、膨化食品以及高盐腌制零食，应尽量减少。

三、充足睡眠：长高又聪明的关键



寒假≠熬夜自由！儿童在深度

睡眠阶段生长激素分泌最旺盛，对身高发育十分重要。同时，睡眠不足还会影响记忆力、情绪调节和免疫功能。

根据不同年龄段学生身心发展特点，小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时。

建议家长协助孩子制定相对固定的寒假作息，例如晚上9:30前入睡、早上7:30左右起床，并尽量避免睡前使用手机、平板或观看刺激性视频。

四、每天运动1小时：让营养真正“用起来”

营养只有在运动参与下，才能真正转化为健康的身体。

6~12岁儿童每天建议至少60分钟中等强度身体活动。

寒假中，可通过跑跳、骑车、踢球、跳绳等户外活动完成，也可以在天气不佳时选择室内运动，如亲子瑜伽、跳舞或体能训练。



家长的参与非常重要。

亲子共同运动不仅能增加活动量，也有助于改善亲子关系，对心理健康同样有益。

五、保护视力：别让寒假变成“近视加速期”



寒假是儿童近视进展的高风险时期。

长时间使用电子产品、阅读

姿势不当、光线不足，都会加速视力下降。

家长应注意：

控制电子产品使用时间，单次不超过20分钟。

保证阅读光线充足、桌椅高度合适。

每天户外活动不少于2小时。

定期进行视力检查，做到早发现、早干预。



六、心理健康同样重要：陪伴是最好的营养

寒假不仅是身体休整期，也是情感交流的黄金时间。家长多陪伴、少指责，鼓励孩子表达情绪，参与家务或兴趣活动，能有效缓解学业压力，增强自信心和安全感。

小贴士：每天抽出15分钟，和孩子聊聊“今天最开心的一件事”。

结语：健康寒假，从“吃动睡心”开始。

孩子的成长只有一次，寒假不是“放养期”，而是培养健康习惯的绝佳时机。通过科学饮食、规律作息、适度运动和温暖陪伴，我们不仅能守护孩子的身体健康，更能为新学期积蓄满满的能量。

如果您希望更系统地了解孩子的营养状况、饮食结构与生长发育是否匹配，也可以请医生进行一次专业的膳食评估与营养指导。

愿每个孩子都拥有一个营养、活力、笑容满满的寒假！

图/千图网

