



萌娃们精彩的才艺表演。

# 百名萌娃秀才艺

## ——十堰市第九届“阳光宝贝”评选决赛圆满举行

体重管理从娃娃抓起,5月17日,十堰市妇幼保健院内欢声笑语,热闹非凡。为全面落实《健康中国行动(2019-2030)》关于儿童健康发展的战略目标,贯彻国家卫健委“体重管理年”三年行动部署,由十堰市卫生健康委员会、市妇女联合会、市教育局联合主办,市妇幼保健院承办的第九届“阳光宝贝”评选决赛隆重举行。来自城区各幼儿园的100名“健康小使者”齐聚一堂,用精彩的才艺表演诠释着“科学膳食·健康体重·阳光成长”的活动主题。

■文、图/记者 王琪



决赛现场一幕。

### 才艺绽放 精彩纷呈

上午8时许,市妇幼保健院多功能厅已座无虚席。由市妇联、市卫生健康委及张湾区教育局等单位派出的专业人士,早早来到现场,认真翻阅参赛选手资料,为即将开始的评选工作作准备,现场还专门安排了两名化妆师为小朋友化舞台妆。

十堰市妇幼保健院党委书记、院长曾传军致辞,他表示:“儿童健康是全民健康的基础。作为承办单位,我们始终

以护航儿童健康为己任,未来将继续深化‘三位一体’健康服务模式,为孩子们提供更专业的保健支持。”他介绍,本届活动特别注重家校社协同,通过创新机制推动健康理念深入人心。

8点30分,决赛正式拉开帷幕。伴随着欢快的音乐,首位小选手冀筑梦身着浅蓝色连衣裙闪亮登场。她带来的舞蹈《桥边姑娘》动作优美,表情生动,瞬间点燃了现场气氛。观众席上,家长们纷纷举起手机记录精彩瞬间,掌声、欢呼声此起彼伏。

紧接着,动感十足的街舞惊艳全场、悠扬婉转的歌唱表演让现场顿时沸腾起来。“加油!宝贝!”在花式篮球表演环节,小朋友运球、转身一气呵成,篮球在

他手中仿佛有了生命。观众席上,他的父母激动地站起来呐喊助威。

经过一天的激烈角逐,评委团根据选手们的综合表现,最终评选出“阳光宝贝奖”10名、“健康小超人奖”10名、“活力运动之星奖”10名、“营养小达人奖”10名、“健康体重之星”60名,同时,为表扬在儿童健康促进工作中表现突出的单位,活动还设立了“儿童健康领航园奖”和“儿童健康守护卫士奖”等集体荣誉。

### 创新机制 成效显著

本届评选活动最大的亮点是创新推

出的“健康体重承诺计划”,所有报名家庭都需要签署《家庭健康生活方式倡导书》,通过家庭、学校、医疗机构三方协作,将健康理念转化为实际行动。

活动现场,不少家长分享了参与活动的收获。“自从报名后,我们全家都开始注重科学饮食,孩子现在主动要求吃蔬菜水果,还带动我们一起运动。”一位李姓家长笑着说。

据了解,本届活动自4月1日启动以来,初检儿童近4000余人,覆盖十堰城区近200所托幼机构。选拔过程严格规范:首先由各幼儿园全覆盖初选,对3至6岁儿童,主要围绕儿童体格发育、BMI指数等指标进行检测评比。对初检合格儿童,由各幼儿园根据在校思想品德综合表现推荐出符合条件的儿童到市妇幼保健院参加集中复检。最终,综合表现最优异的100名“健康小使者”脱颖而出,获得决赛资格。

“我们不仅看重孩子的才艺,更关注他们的全面发展。”评委介绍,评分标准包括形象气质、才艺表演、个性特征表现、人气情况四个方面来进行评价,这些阳光宝贝们展现出的健康体魄和积极向上的精神风貌,正是活动追求的最终目标。

“阳光宝贝”评选活动自2011年创办以来,已成为十堰市参与范围广泛、影响力较大的儿童健康公益活动之一。据统计,此次活动累计吸引超过3万名儿童参与,覆盖全市210余家幼儿园。

# 学龄儿童如何科学安排膳食?

5月20日是中国学生营养日,今年的主题是“吃动平衡身心健康”。该主题延续了近年来营养日关注儿童健康饮食的核心理念,强调通过科学饮食促进儿童全面发展。学龄儿童处于生长发育关键期,营养摄入直接影响智力、体格及心理健康。科学食养不仅保障基础营养需求,还能帮助预防肥胖、慢性疾病等健康问题,形成终身的健康习惯。今天,小编为大家普及部分学龄儿童营养膳食科普知识。

### 学龄儿童膳食指南

1、规律就餐,自主进食不挑食,培养良好饮食习惯。

2、每天饮奶,足量饮水,正确选择零食。

3、食物应合理烹调,易于消化,少调料、少油炸。

4、参与食物选择与制作,增进对食物的认知与喜爱。

5、经常户外活动,保证每天至少活动60分钟,保障健康成长。

### 如何避免挑食偏食?

1、家长以身作则、言传身教、不挑食不偏食,与儿童一起进食。家长良好的饮食行为对儿童有很大的影响。

2、鼓励儿童选择多种食物,引导选择健康食物。

3、家长不在进餐时训斥儿童,鼓励、引导儿童自主进餐,不强迫进食,吃多少由儿童自己决定。

4、儿童不喜欢吃的食物,可以尝试变换烹调方法或盛放容器,比如不爱吃的蔬菜可以剁碎,做成饺子或者包子,或者每次尝试少量,鼓励多次尝试,并及时给予表扬,但切不可强迫喂食。

5、增加儿童身体活动量,尤其是选择儿童喜欢的运动方式,增加能量消耗,增进食欲,提高进食量。

6、不要以食物作为对儿童的奖励或惩罚的措施,避免儿童对食物产生错误的喜好。

### 强调“三不要”

1、不要在吃饭的时候批评孩子,除了会影响食物更好地消化吸收外,很重要的原因就是让孩子单纯地享受食物的味道和营养,而不是因为一顿餐桌上的训斥而对食物产生不好的记忆。

2、不要用食物作为奖励。不要强迫孩子吃某种不爱吃的食物,允许孩子在合理范围内选择食物,调动其选择食物的积极性。

3、不要在用餐过程中看电视或做其它,不要边玩边吃。引导孩子用心吃饭,享受食物。(据中国疾控中心营养与健康所)