



永福县广福乡：

亲子嘉年华 欢笑满田园



↑ 亲子跑活动开跑。
记者李忠波 摄



← 抓鸭活动。
记者李忠波 摄



← 孩子摸鱼很开心。
记者李忠波 摄

一年一度的“三月三”将至。4月12日，“阳春三月亲子跑，踏春共耕新希望”亲子跑活动在永福县广福乡九曲龙溪田园综合体火热开跑。百组亲子家庭中，不少人身着民族服装，在田园赛道上奔跑互动，体验民俗风情与农耕乐趣，提前感受温馨而又有意义的民族节日氛围。

“开跑！”当天上午9时，随着口令响起，百组亲子家庭有序出发，开启5公里春日奔跑之旅。赛道串联龙溪拾光营地、麻竹竹海、洛清江河畔等景点，沿途绿意盎然、花香沁人。麻竹林随风摇曳，洛清江波光粼粼，赛道两旁的紫荆花正盛开。家长与孩子大手牵小手，或匀速慢跑、畅谈欢笑，或相互鼓劲、奋力冲刺，成为春日里流动的风景线。

“我今天特意带孩子来参加活动，既能跑步健身又能体验民俗，很有意义。”来自永福县城的参赛家长唐女士笑着说，与孩子并肩奔跑打卡，既增进了亲子关系，也让孩子提前感受了家乡节日的热闹与温情。

完赛后，趣味活动现场气氛热烈。抓鸭区里，五个家庭为一组，家长和孩子蒙上双眼、原地转三圈后，踉跄着扑向场内的鸭子。摸鱼区同样热火朝天，亲子家庭凭完赛券进入浅水池，卷起裤腿，弯腰摸索。民俗互动区，竹竿舞的清脆敲击声吸引众人参与。抛绣球活动中，亲子间一抛一接传递节日喜悦。农耕体验区里，插秧竞赛火热开展，亲子家庭分组体验插秧，孩子们在家长指导下认真劳作，真切感受春耕乐趣，并体会到粮食的来之不易。

永福县广福乡党委书记陈军表示，此次活动以奔跑为媒、以陪伴为桥，将民族文化、乡村旅游与亲子陪伴有机结合，让孩子们在自然课堂里感受农耕文化、播种希望种子，同时激活乡村文旅活力。下一步，该乡将深挖本土民族文化资源，依托九曲龙溪生态优势，打造特色文旅活动，让传统节日焕发新魅力，推动乡村文旅融合高质量发展，助力乡村振兴。

记者李忠波 通讯员黄克明

健康讲堂

孩子成长黄金期 营养搭配有讲究

□ 韦妹汾（桂林医科大学第一附属医院）

儿童时期是身体与智力发育的黄金阶段，科学均衡的营养，如同种子生长所需的阳光雨露，直接决定孩子的身高、体重、免疫力、大脑发育，甚至影响一生的健康基础。3岁至12岁更是生长发育的关键窗口期，骨骼快速拉长，器官功能不断完善、认知能力飞速提升，每一口饮食都在为孩子的未来积蓄能量。作为家长，掌握核心营养知识，避开喂养误区，科学搭配一日三餐，才能为孩子筑牢健康防线，助力他们茁壮成长。

儿童成长离不开六大核心营养素，它们各司其职、缺一不可。优质蛋白质是生长发育的“建筑材料”，是构成肌肉、器官、免疫细胞的关键，能有效助力孩子长高、增强抵抗力。牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品都是优质来源，建议每天保证1个鸡蛋、300-500ml牛奶，搭配适量肉类，基本就能满足孩子的基础需求。钙质是骨骼强壮的“基石”，儿童骨骼快速生长，钙摄入不足易导致身高增长迟缓、佝偻病、腿软无力等问题。除了牛奶、酸奶、奶酪，西兰花、小油菜、芝麻酱、虾皮等也富含钙质，同时搭配维生素D，

多晒太阳或食用蛋黄、深海鱼，能大幅提升钙的吸收率，避免单纯补钙却吸收不佳的情况。

铁元素关系着孩子的气血与大脑发育，缺乏不仅会引发缺铁性贫血，导致面色苍白、精神萎靡、免疫力下降，还会影响注意力和记忆力，对学习造成不可逆的损伤。红肉、动物肝脏、动物血是补铁首选，搭配橙子、猕猴桃、番茄等富含维生素C的食物，可显著提高铁的吸收率，建议每周给孩子吃1-2次动物肝脏。锌元素则被称为“食欲之源”，缺锌容易导致孩子挑食厌食、生长缓慢、反复感冒，牡蛎、瘦肉、坚果、蛋黄、全麦食品都是很好的补锌食物。

碳水化合物是孩子日常活动和学习的“能量源”，米饭、面条、杂粮、薯类都是优质来源，日常应做到粗细搭配，减少糖果、饮料、精制糕点等“空热量”食物，避免影响正餐、引发肥胖。此外，维生素与膳食纤维同样重要，维生素A能保护视力，维生素C可增强抵抗力，膳食纤维能促进肠道蠕动、预防便秘，新鲜蔬菜、水果、粗粮应天天上桌，保证种类

丰富、足量摄入。

不同年龄段的孩子，生理特点不同，喂养重点也应有所区别。0-6个月建议纯母乳或配方奶喂养，母乳是最理想的天然食物，能提供全部营养和免疫物质，无需额外喂水或添加辅食。6-12个月是辅食添加关键期，应从高铁米粉开始，逐步引入蔬菜泥、水果泥、肉泥、蛋黄，遵循“由少到多、由稀到稠、由一种到多种”的原则，锻炼咀嚼与消化能力，此阶段不添加盐、糖及调味品，保护孩子娇嫩的味觉。1-3岁要养成规律饮食，实行三餐两点心，食物软烂易咀嚼，避开坚果、果冻等易呛噎风险，逐步戒掉奶瓶，鼓励自主进食，不强迫、不追喂，保护孩子进食兴趣。3-12岁则要坚持均衡饮食，主食粗细搭配，蔬果、肉类、蛋奶每日足量，严格控制油炸食品、膨化食品、含糖饮料，做到三餐定时定量，帮助孩子养成不挑食、不偏食的好习惯。

在日常喂养中，不少家长容易陷入营养误区。一是认为多吃肉才能长身体，殊不知过量吃肉会加重肠胃负担，引发消化不良、肥胖等问题，荤素搭配、营养均衡

才更利于吸收。二是用零食代替正餐，高油高糖高盐的零食会破坏孩子味觉敏感度，严重影响正餐食欲，最终导致营养失衡。三是盲目补充各类保健品，只要日常饮食结构合理、种类齐全，绝大多数孩子无需额外服用钙片、维生素片，过量补充反而会加重肝肾代谢负担。

想让孩子好好吃饭，家长不妨试试几个实用小技巧。首先做到食物多样化，经常变换食材与烹饪方式，激发孩子食欲；其次以身作则，家长自身不挑食偏食，孩子会在潜移默化中模仿健康饮食习惯；再者营造愉快的就餐氛围，吃饭时不批评、不催促，让孩子专注享受食物；最后合理安排零食，放在两餐之间，优先选择水果、酸奶、原味坚果，既满足口腹之欲，又不影响正餐。

儿童营养没有捷径可走，贵在科学搭配与长期坚持。成长只有一次，均衡的营养是孩子健康前行的底气。家长多一份用心、多一点耐心，用科学喂养守护孩子，就能让他们在充足营养的滋养下，拥有强健的体魄、智慧的大脑，快乐、健康地迈向未来。