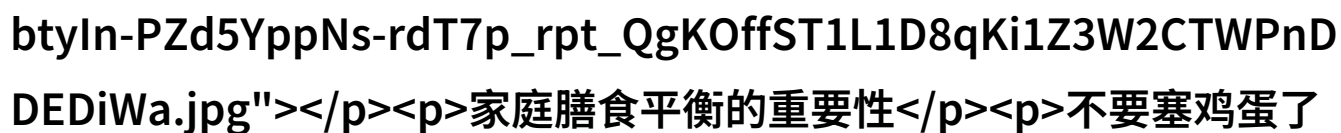
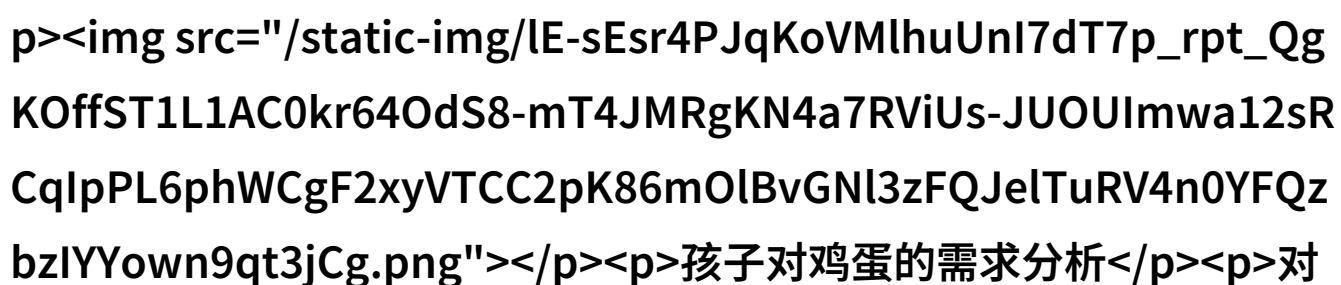


不要塞鸡蛋了已经4个了

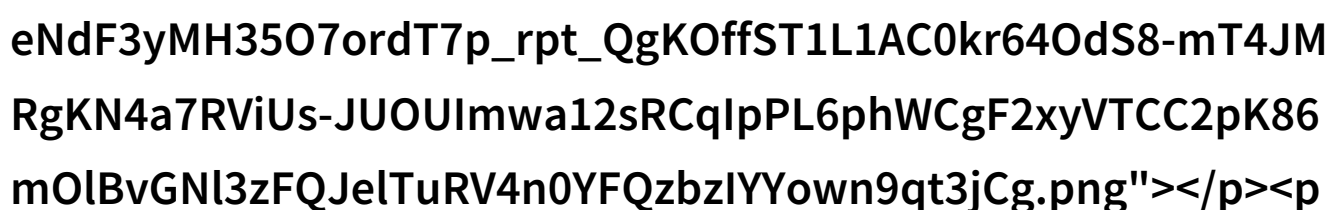
不要塞鸡蛋了已经4个了

家庭膳食平衡的重要性

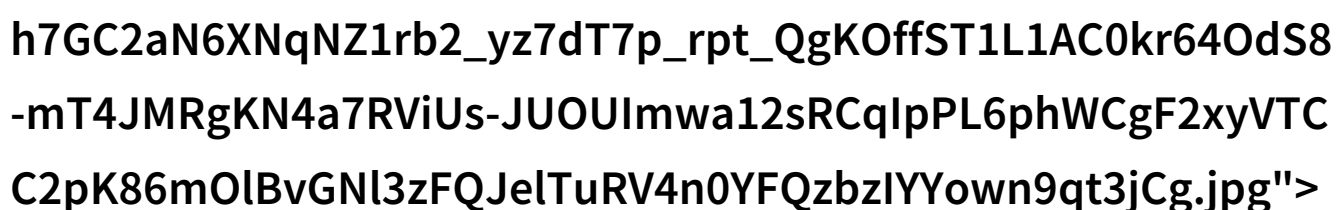
不要塞鸡蛋了已经4个了，家庭膳食平衡的关键在于适量。过多摄入某些食物会导致营养不均衡，影响健康。家长应该关注孩子每日的饮食结构，确保摄入足够的蔬菜、水果和全谷类食品，同时控制脂肪和糖分的摄入。

孩子对鸡蛋的需求分析

对于成长中的孩子来说，适量摄入蛋白质至关重要。鸡蛋作为一种高质量的蛋白质来源，不仅富含必需氨基酸，而且其成本相对较低，对于经济条件有限的大多数家庭而言，是一个理想选择。不过，这并不意味着可以无限制地给孩子吃鸡蛋。

饮食习惯与健康风险

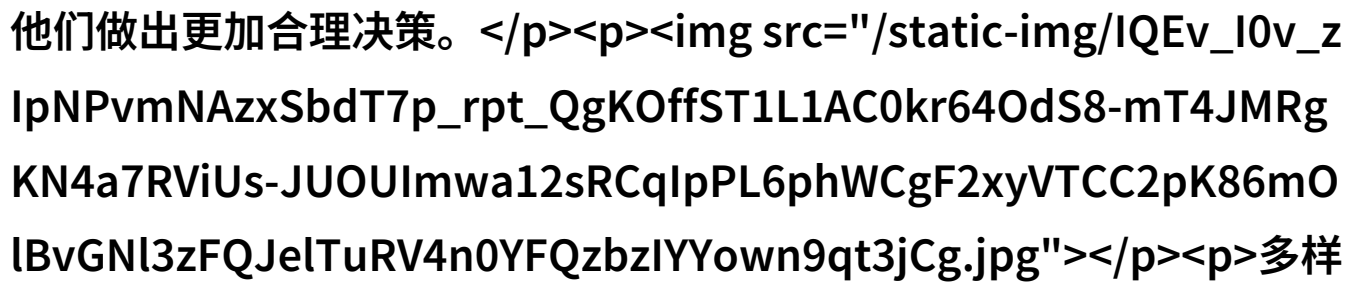
久居一隅，即使是健康食品，也可能带来风险。当我们总是重复同样的饮食习惯时，便容易忽视其他必要营养素，从而增加患病风险。此外，如果儿童过度依赖某种特定类型或数量上的食品，就可能出现偏食现象。



教育儿童自我调节能力

家长应通过引导和教育，让孩子学会自我调节饮食。在享受美味食品时也能意识到自己的身体信号，比如饱腹感，而不是单纯追求口味或者外界建议。如果家长能够培养这

样的能力，那么即便有“不要塞鸡蛋了已经4个了”的提醒，也能帮助他们做出更加合理决策。

多样化餐桌文化建设

提倡多样化餐桌文化，可以有效提升家庭成员之间沟通交流，同时让饭局更具吸引力。这不仅能够丰富饮食生活，还有助于提高各成员对于不同食品（包括但不限于鸡蛋）的认识和接受度，使得“不要塞”变成自然而然的一部分。

健康教育与社会责任

作为社会的一员，我们应当承担起向他人传播正确健康信息以及如何合理安排饮食能力的责任。这需要从个人行为开始，以身作则，然后再去影响周围的人。只有这样，“不要塞鸡蛋了已经4个了”的信息才能真正转化为改善大众生活方式的一部分。

[下载本文pdf文件](/pdf/591588-不要塞鸡蛋了已经4个了.pdf)