

## 区第二幼儿园

### 举办“营养素对生长发育的影响”专题讲座

近日，区第二幼儿园举办“营养素对生长发育的影响”知识讲座，邀请了区妇幼保健院儿童保健科梁科长前来开讲。

活动现场，梁科长通过图片展示、内容讲解、播放 PPT 等方式向家长们介绍了与生长发育密切相关的各种营养素及其他环境因素。对于如何引导孩子养成健康的饮食方式，梁科长提出，可以通过家人一起用餐、孩子帮助准备食物、避免分散注意力（例如电视、手机）、尝试多种食物、限制用餐时间等方式实现，并指出健康的饮食时间一般在 20-30 分钟。

活动现场，梁科长还接受了家长的提问及咨询。