



五开五养教育丛书

父亲养责

FU QIN YANG ZE

丛书主编 周建设

本书主编 周建设

父亲，孩子责任意识养成的第一范式



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

父 亲 养 责

丛 书 主 编 周建设

丛书副主编 杨斯喻 陈炳哲

本 书 主 编 周建设

本书副主编 张焕香

作 者 周建设 杨斯喻 陈炳哲 张焕香

白 浩 包小金 郝雷红 侯守帅

李书业 刘光婷 刘燕辉 王玲玲

杨淑芳 张世方



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

父亲养责 / 周建设主编. — 北京 : 首都师范大学出版社, 2016. 8

(五开五养教育丛书 / 周建设主编)

ISBN 978 - 7 - 5656 - 3075 - 0

I. ①父… II. ①周… III. ①家庭教育 - 案例

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 182829 号

FUQIN YANGZE

父亲养责

周建设◎主编

责任编辑 赵自然

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 刷 湘潭市风帆印务有限公司

发 行 全国新华书店

版 次 2016 年 8 月第 1 版

印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13.5

字 数 235 千

定 价 30.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

目 录

第一部分 自身责任感

第一章 对自己的身体负责	(2)
第一节 珍惜生命, 爱护身体	(2)
第二节 良好习惯, 全面养成	(7)
第三节 勤于劳动, 乐于锻炼	(14)
第二章 养成一颗积极、乐观、向上的心	(19)
第一节 感受幸福, 热爱生活	(19)
第二节 培养信心, 追求理想	(24)
第三节 培养正气, 公平正义	(29)
第四节 培养激情, 积极向上	(35)
第三章 身心融合, 敢于实践	(42)
第一节 善于想问题	(42)
第二节 谨慎讲实话	(46)
第三节 为人要诚信	(48)
第四节 踏实做小事	(50)
第五节 勇敢做大事	(53)

第二部分 家庭责任感

第一章 孝心传承——学会关心家人	(58)
第一节 以孝为先, 学会感恩	(58)

第二节 细节引导，关心家人	(62)
第三节 文化濡染，培养孝道	(65)
第二章 勇于担当的孩子更放心	(70)
第一节 让孩子学会自我服务	(70)
第二节 赋予孩子责任	(74)
第三节 让孩子为自己的行为负责	(78)
第四节 放手让孩子自己做事，允许失败	(80)
第五节 让父亲成为孩子的榜样，并适当管教	(84)
第三章 树立正确的金钱观	(88)
第一节 通过劳动，获得财富	(88)
第二节 勤俭节约，珍惜财富	(91)
第三节 学会理财，创造财富	(95)
第四节 金钱诚可贵，情谊价更高	(100)
第四章 和谐邻里——培养善心	(104)
第一节 礼貌待人，主动沟通	(104)
第二节 学会分享，体味快乐	(107)
第三节 乐于助人，培养同情心	(110)
第四节 争当社区小主人	(114)

第三部分 集体责任感

第一章 志高胸阔——培养宽广胸怀	(118)
第一节 志高胸阔	(118)
第二节 宽容待人	(122)
第三节 接纳之心	(126)
第二章 学会自我管理——培养规矩之心	(130)
第一节 做自己情绪的主人	(130)
第二节 让孩子学会管理自己的生活	(133)

第三节 教孩子管理好自己的时间·····	(136)
第四节 让孩子善于控制自己的欲望·····	(139)
第五节 培养孩子良好的学习习惯·····	(142)
第三章 乐于助人——培养爱心·····	(146)
第一节 好孩子心中有他人·····	(146)
第二节 助人从“小”做起·····	(148)
第三节 身教重于言传·····	(150)
第四节 助人为乐与自我保护·····	(153)
第五节 助人而不求回报·····	(154)
第四章 融入集体——培养公心·····	(158)
第一节 节俭之心·····	(158)
第二节 节俭之行·····	(165)
第三节 创业之举·····	(170)

第四部分 社会责任感

第一章 参与意识——积极融入社会·····	(180)
第一节 你是我的好朋友·····	(180)
第二节 合作力量大·····	(182)
第三节 我参与，我快乐·····	(185)
第二章 感恩社会——培养孩子的社会公德心·····	(187)
第一节 感恩从小事做起·····	(187)
第二节 在感恩中负起责任·····	(190)
第三章 诚信——孩子最好的名片·····	(193)
第一节 诚实赢得信任·····	(193)
第二节 正直赢得尊敬·····	(196)
第三节 言而有信，一诺千金·····	(199)

第一部分 自身责任感

卷首语

责任感是做人的基本素质，而幼儿阶段是责任感形成和发展的关键期，加强幼儿责任感的教育和培养，促进幼儿责任感的发展和提高已成为当前教育的一大重点。培养责任感不能仅仅依靠学校教育来完成，实践证明，更需要父母的引导与培养。在中国，伟大的教育家、思想家孔子说：“父在观其志，父没观其行。”在西方，法国教育家卢梭也认识到父亲对孩子的巨大作用，他说：“家庭是政治社会的原始模型：首领是父亲的影子，人民就是孩子的影子。”可见，一个家庭中爸爸对孩子的影响重大。在培养孩子的责任感上，一个父亲应该关注哪些方面？古人云：身体发肤，受之父母。首先就是培养孩子爱惜生命、敬畏生命的意识，做到身体健康，体魄健壮；同时还要拥有正直、乐观、进取的心灵以及勇于担当的勇气；做到身心的健康发展。孩子身心的健康发展有助于孩子摆脱以自我为中心的思想，养成良好的自治、自理能力；身心健康的孩子会思考自己的言行会对别人产生什么样的影响，进而明白自己肩负着对自己、对家人、对社会的责任。因此，对自身的责任感是家庭责任感和社会责任感的基础。

第一章 对自己的身体负责

世界上只有一种英雄主义，那就是了解生命而且热爱生命的人。

——罗曼·罗兰

身体是革命的本钱。

——毛泽东

所谓大德无形，大化无痕，所有的技巧与方法，均发乎爱，启于情。所谓爱，相关情，即对子女的关爱之情。对子女的养和育，不仅仅是母亲的专利，父亲在子女养责中被赋予了崇高的使命。

第一节 珍惜生命，爱护身体

从剪断脐带的那一刻起，一个生命便开始走上了他逐渐独立的历程，从婴儿期到幼儿期再到儿童期，作为家长总是竭尽所能为孩子建立一个充分安全、健康、快乐的生存环境。但安全应是一切的前提。婴幼儿期，家长担负监护孩子人身健康安全的责任，主要是通过看护、提醒、告诫等方式。随着年龄渐长，活动范围及能力范围渐增，原有的安全环境建立和安全注意事项的看护、提醒不再适合。授之以鱼不如授之以渔，作为父母，要学会放手，能够放心让你的孩子在你的视线外独立保证安全，学会保护自己的身体，往往说教和命令式的规避并不是最好的办法。学会保护自己，如果孩子故意或习惯性将自己置于危险境地，在身教无果的情况下，我们甚至不反对父母充当恶人角色，适当施以惩戒，在原则面前，心理的伤害和潜在的更大的危险，两害取其轻，适度的心理挫折并不会给孩子带来完全负面的影响。

1. 让孩子学会爱护自己，珍惜生命

【理论小提示】

所谓生命教育，简单地说就是关于生命的教育。主要是帮助孩子认识并珍爱自己的生命，尊重他人的生命，并在此基础上珍惜其他动植物的生命，与自然和谐相处。

由于长期以来的教育一直被功利所包围，生命教育反而成为教育的盲点。正因为生命教育的缺失，孩子才不知道生命的可贵，也不知道爱惜自己的生命和尊重他人的生命。生命教育应该是教育的一部分。

【案例阐述】

乐乐4岁半了。昨天上电梯时，她才进去，电梯门就关上了。被独自关在电梯里的乐乐略带哭腔地喊了一声：“爸爸——”爸爸立即喊了一句：“乐乐不要着急，按4！”等爸爸匆匆忙忙上了另一部电梯，到了四楼时乐乐已经在电梯门口等着了。

乐乐性格特别外向，甚至比男孩还淘气。一天中除了睡觉，几乎没有闲着的时候，所以爸爸会尤其关注她的安全问题。即便如此，爸爸妈妈在很多地方对乐乐是很宽松的，基本上不限制她，让她自己去摸索。她还是小不点时，爸爸妈妈就尽量不用消极的口气吓唬孩子：“不准碰！”“不许！”这样会让孩子变得特别胆小。而是尽力为孩子创设一个自由而安全的环境，教她一些趋利避害的经验。例如，在爸爸的关照下，把火和很热的东西靠近她的手，使她知道烫；让她摆弄一下别针，她就会知道别针会划破皮肤，会伤人。这样，她就知道这些是危险的，并逐渐会避开这些事物，慢慢知道保护自己。等她大一些时，爸爸会在她要做一些事或游戏之前，提前告诉她一些可能会发生的危险，如果她没有听进去，那就权当吃一堑，长一智了。

有一次乐乐在街上看到一个孩子在哭，马上对爸爸说：“爸爸，他迷路了。”“你怎么知道？”“因为他是一个人，好像还在找人……”“如果你是他会怎么办？”“我就去找警察叔叔，告诉他我叫乐乐，我迷路了……”

在生活中爸爸也会随时将听到、遇到和想到的安全 and 自我保护的知识和事例及时地告诉乐乐，让她学会自己爱自己，树立安全的观念，教会宝贝如何保护自己，使自己不受伤害，以及遇到突发性事件时的应对能力。

其实，孩子面对的伤害主要有四种，即意外伤害、家庭侵害、学校侵害、社会侵害。家长要加强对孩子的安全教育。

要培养孩子三方面的自护技能：第一方面是让孩子在伤害意外等面前学会保护自己的身体；第二方面是在人际交往中学会人际安全的自我保护能力；第三方面是社会安全的自我保护能力，如在面临诱拐、诈骗、性侵犯等情况时如何保护自己。

家庭安全教育要融入日常生活，如告诉并示范给孩子看怎么正确使用剪刀，地上有钉子该怎么做，受到同伴欺负怎么办等。同时让孩子认识危险状况，并告诉孩子该怎么处理，如和他讨论“如果……会发生什么事”“如果……要怎么办”，让孩子从各个角度来认识危险状况和处理方式，并以孩子的能力制定简单明确的规则。或通过角色游戏，帮助宝宝从模拟情境中揣摩紧急状况的应变方式。如父母扮演大灰狼宝宝扮演小羊，让宝宝从剧情对话中体验面对陌生人敲门的情况；让宝宝扮演医生，可降低他生病时吃药打针的焦虑；让宝宝扮演消防队员，可减少他面对火灾时的恐惧。日常也可训练主动维护安全的能力，如过马路走斑马线；逛街时请他“照顾”父母，别让父母迷路；出门前请他检查家里电器是否关掉电源等。除了身体安全，父母还要兼顾宝宝的心理安全，与其说“你爬那么高，我要打断你的腿”“不准吃别人的东西，里面有毒药会毒死你”，不如说“如果你爬那么高，跌下来受伤了，我会很难过”，“别人给你东西吃，要经过爸妈同意才可以”。否则，为了维护幼儿身体安全，而影响他的心理安全，对别人或环境产生畏缩、不信任、充满恐惧，那又是另一种伤害了。

【专家小贴士】

如何培养孩子爱护自己、珍惜生命的意识呢？0到3岁时，要经常带孩子去户外，接触各种小生命，引导和强化孩子与生俱来的与自然和谐相处的能力。3到6岁时，爸爸应以身作则，把一些珍惜生命的故事用孩子般稚嫩的声音讲述出来，实践出来，通过故事教育孩子珍惜生命。再大一点，提倡孩子去身体力行，在实践的过程中学会珍惜，懂得爱，懂得生命存在的意义。

【误区小警示】

家长要与孩子好好沟通，当孩子想跟你沟通时，无论是什么话题，都必须耐心倾听，千万不能敷衍。一不注意，小孩子的倾诉愿望就会退缩，到那时候，再去沟通就来不及了。此外，一定要注重培养孩子对生命的敬畏。要学会自我珍惜，多给孩子的生活制造一些美好的事件，让孩子充满幸福的感觉。很多玩游戏的孩子，整天在网络上打打杀杀，很容易淡化这种对生命的敬畏之心。

2. 让孩子有正确的性别认知

【理论小提示】

我们应该承认男孩女孩与生俱来的差异，并且帮助他们形成最基本的性别概念。但是这种帮助应该是顺应孩子的自身成长特点，自然、温和而灵活的。此外，我们也应该看到，双性化已经成为孩子在未来获得成功的别样本领。因此，我们在帮助孩子形成相应的性别特征的同时，可以鼓励他（她）吸收异性的优势特征，增强竞争力。

【案例阐述】

晶晶有一天对爸爸说：“奶奶说我是从垃圾堆里捡来的，这是真的吗？”爸

爸很尴尬，边哄边说：“你奶奶说得对，你就是从垃圾堆里捡回来的，等你长大结婚了再告诉你吧。”

晶晶上幼儿园了，有一天爸爸把她从幼儿园里接回来时，她问：“爸爸，为什么上厕所时，有的小朋友要站着，我却要蹲着呢？我偷偷地看明明，我们长得不一样。为什么啊？”爸爸一听，略带尴尬地说，“以后你长大了自然会明白。还有啊，以后上厕所要专心点，别去盯着别人，那样可不是好孩子。”

晶晶平日喜欢和一个叫王奇的男孩儿玩过家家，有一天，两人玩着玩着，晶晶指着一个玩具熊，对王奇说：“你是爸爸，我是妈妈，这是咱们的小宝宝。”王奇说：“那你就是我的老婆了，咱们一起睡觉吧。”然后两人就一起躺倒床上也不知道做什么，王奇突然凑上前吻了一下晶晶，晶晶也凑过去吻了下王奇。这一幕恰好让晶晶的爸爸看到了。爸爸训斥道：“你们这是在干什么？这么小就不学好，以后再这样看我不打你们屁股！”

鲁迅先生也遇到过类似的问题：

有一天，周海婴问鲁迅：“爸爸，侬是谁养出来的？”

“是爸爸的爸爸妈妈养出来的。”

“爸爸的爸爸妈妈，一直到从前，最早的时候，人是从哪里来的？”

这追索到物种起源的问题，鲁迅便告诉他是从子——单细胞——来的。但是周海婴还是刨根问底：“没有子的时候，所有的东西又是从什么地方来的？”

这样的问题不是几句话可以回答得了的，而且也不是五六岁的孩子所能理解的。但为了不使孩子失望，鲁迅还是耐心地告诉他：“等你大一点读书了，先生会告诉你的。”

摘自《父母》

【专家小贴士】

如果孩子问到有关男女两性的问题或者表现出好奇，父母可适当地对孩子进行关于性别认知方面的教育，让孩子了解生命由来等科学知识。但如何进行呢？除了我们父母为孩子展示符合社会规范的性别角色行为外，还可以开诚布公地与

孩子讨论人及性器官的基本常识，坦然面对孩子的性好奇，让孩子知道大人对此所持的态度。告诉孩子性器官与身体的其他器官一样，都是健康人所不可缺少的重要器官。它们负担着一定的生理功能，我们要好好对待它们，保护它们。让孩子感知到两性是一件很自然的事情。告诉孩子男女是有生理区别的，不但让孩子树立起自我保护的意识，更通过了解两者的区别让孩子学会更尊重对方的身体。

男孩需要在父亲带领下游戏和活动，父亲的理性、权威、粗犷及竞争性，是男孩子最需要学习的性别角色要素。女孩子经常跟父亲交流，也是相当有益的。孩子对一切都充满好奇，对自己的身体也是如此，孩子们还会做一些令人始料不及的事情，问一些令人意外的问题，此时，要用孩子的眼光来看待，避免大惊小怪和过度反应。

【误区小警示】

很多爸爸认为，性别认知是件自然不过的事，随着年龄的增长，孩子会顺理成章地完成性别认同，确定自己的性别角色。其实，除了先天原因的影响，一个孩子最终确认自己是男孩还是女孩，主要是在外界环境和教育等因素的渗透下缓慢进行的。如果外界没有给予孩子正确的导向，孩子就有可能产生性别角色混淆。

第二节 良好习惯，全面养成

1. 让孩子养成良好的卫生习惯

【理论小提示】

健康之法：保健锻炼，快走慢跑；健康之道：三四五顿，七八分饱；健康之秘诀：按时作息，规律生活；健康金钥匙：心理平衡，天天欢乐。

就如同建造一幢大厦，安全和健康是拥有一切的基石，其余的卫生习惯、饮

食习惯和作息习惯都是让这座大厦更加安全、更加健康的支撑。

但同时现在在各种舆论或媒体有意或无意的诱导下，卫生即无菌，即超净似乎更容易被人接受。事实是婴儿抚养期，过度清洁会导致更高的婴儿患病比例。而父亲之于子女，最好不要重复母亲在孩子们心中的形象，你需要的是阳刚和不拘小节，过度的家庭卫生条例会在无形中给孩子设定太多的门槛。

【案例阐述】

天天的妈妈是位护士，因为职业的关系，她特别注意孩子的卫生习惯，让他做个讲卫生爱清洁的孩子。当然饭前便后要洗手是最基本的了。但很不巧的是天天爸爸是位桥梁设计师，经常要在野外工作，经常是满身灰尘地回到家里。

妈妈很关注家人的卫生习惯，但天天却好像并不太听话，饭前便后有时不洗手，妈妈为此多次批评他。

没想到，天天说：“爸爸也不洗手就吃东西啊。”

爸爸听到后，突然意识到，自己不爱洗手的坏习惯已经对儿子产生负面影响了。

于是，他给自己定下目标，一定要改掉自己的坏习惯，和孩子一起养成讲卫生爱清洁的好习惯。

他告诉天天：“因为双手要碰到各种各样的东西，上面会有很多的细菌，如果不洗干净，细菌进到肚子里，该要肚子疼了。以后爸爸一定要改掉不讲卫生的坏习惯，和天天一起把手洗得干干净净。爸爸和天天相互监督，好不好？”

父子两人击掌约定。

从此以后，每天爸爸都要和天天用香皂把手洗得干干净净，两人相互监督，有时爸爸忘记洗手，天天还会督促爸爸赶快去洗，两人也会相互提醒该剪指甲了，该理发了。

妈妈欣喜不已，自己费尽口舌都没能做到的事，父子俩倒是轻轻松松一起做到了。

【专家小贴士】

养成好的卫生习惯，是每个人都知道的，也是伴随着自己每一天的事。但却并不是每个人都能做好的事。之所以不能做到，很大程度上是和小时候的卫生习惯有关。讲究卫生是一个孩子在涉世之初就要养成的好习惯，这不仅仅是生活习惯问题，更重要的是会关系到孩子的身体健康。讲卫生的孩子有可能会更健康，爱生病的孩子的卫生习惯往往会有些问题。所以，让孩子从小养成好的卫生习惯是十分必要的事。但孩子的习惯的养成，很大程度上又是倚赖父母的要求，不光是妈妈，爸爸的影响力会更大。父母应该时常给予引导和监督，教会孩子正确的卫生行为，并让孩子坚持下去。当然，也需要家长双方以身作则，自己本身就拥有良好的卫生习惯。如此持之以恒，孩子定然会养成讲究卫生的好习惯。

现在大部分家庭都是独生子女，父亲溺爱孩子，遇事包办代替的现象非常严重，使孩子养成娇惯、胆小、专横的坏习惯，放手让孩子去做力所能及的事情，爸爸可以在旁边给予适时的引导和帮助，让孩子在实践中养成讲卫生的好习惯。

【误区小警示】

遇到孩子做错事情，要根据孩子理解水平给予讲解并告知应该如何去做，要多用肯定的口吻，比如“应该怎样……”“要怎样……”，少用否定的口吻，比如“不准……”“不允许……”，遇事要多强调，正面引导，这样才能给予孩子正确的概念。

2. 让孩子养成健康的饮食习惯

【理论小提示】

拥有良好的饮食习惯对每个人来说都是保证身体健康的基本手段。处在生长发育期的学生就更需要得到爸爸的正确引导。不正确的饮食习惯不仅对孩子的身

体发育有影响，对智力发育的危害也是巨大的。所以，不正确的饮食习惯就如同身体里的一颗“毒瘤”，随着时间的推移和“病毒”不断的堆积，恶果终有爆发的一天。

【案例阐述】

圆圆是个6岁的可爱女孩儿，平时乖巧听话，但却有一个很不好的习惯——偏食。

圆圆爱吃肉，不爱吃蔬菜。为了孩子的营养均衡和身体健康，每次吃饭的时候，爸爸妈妈都会尽量让她多吃蔬菜，但圆圆偏偏不听，还是只吃肉，不吃蔬菜。不管怎么劝说，总是收效甚微。爸爸和妈妈下定决心，一定要改掉她偏食的坏习惯。

有一天，妈妈只做了青菜。圆圆来到饭桌一看没有自己喜欢的肉，满脸的不高兴，拒绝食用。可为了改正孩子的这个坏习惯，爸爸妈妈铁了心要她把蔬菜吃下去。不管妈妈怎么说，软硬兼施，可圆圆就是不吃。

最后爸爸实在忍不住了，生气地要把一筷子青菜塞到圆圆的嘴巴里，可圆圆就是不张口，爸爸更来气了，伸手就把圆圆的嘴巴撬开，硬是把青菜给塞了进去。圆圆这下子哇哇大哭，眼泪叭叭地往下掉，爸爸妈妈看在眼里，心里也不是滋味儿。

没想到，这次之后，圆圆不爱吃蔬菜的习惯不但仍然没有改变，反而对爸爸有了畏惧感，总是躲着他，这下子，又多了一个麻烦。

那怎么让孩子养成良好的进食习惯，来保证孩子有一个健康的身体，不容易生病？卡尔父亲培养小卡尔·威特的方式值得我们借鉴。

在父亲的细心培养下，小卡尔在吃了正餐之后很少吃零食，哪怕是到亲戚家做客，别人为他拿出精美的点心，他也可以做到严格控制自己，坚决不吃。而这决不是父亲对卡尔的强制要求，而是小卡尔自己的意愿。他在父亲的影响下，拥有了自己正确的进食原则。那卡尔父亲用了什么方式就让卡尔从小就明白，不健康的饮食方式会给身体带来严重的后果，而能做到管理好自己的饮食习惯呢？原

来是父亲经常带着卡尔去看望那些因为暴饮暴食或偏食而生病的孩子们，通过那些孩子告诉他不正确吃饭会造成的后果，从而让卡尔从小就明白，吃饭不仅要全面和充足，而且还要有节制和选择。

【专家小贴士】

挑食、偏食或贪吃是孩子们普遍存在的坏习惯。对于他们不喜欢吃的东西，做得再可口美味，任凭父母怎么说，他们也都是一口不吃。现在的孩子普遍喜欢吃甜食、膨化食品、油炸食品等，爱喝各类的甜饮，不喜欢正餐和白开水，其实这是极不健康的饮食习惯，对孩子的身体发育和健康都有负面的影响。但孩子偏食或贪吃的坏习惯一旦养成，就很难改正，很多父母深受其苦，但这其实也并不是无药可下。可从以下三方面试试：一、千万不要从思想上让孩子对某种事物产生抵触感。千万不要当着孩子的面去说孩子不喜欢吃什么，不要让孩子产生“我不爱吃是理所当然的”的心理，反而应该多多向孩子介绍吃它的种种好处，积极鼓励孩子去尝试，如果孩子不吃，也不要用强制的手段逼迫孩子吃父母准备的饭菜，这样会刺激孩子的逆反心理。二、从食物本身上说，尽量将饭菜做得更精美可口，可采取小游戏的方式和孩子一起去分享，让孩子去尝试第一口，说不定，他（她）就会喜欢上父母准备的饭菜。这样，作为父母担心的问题也就迎刃而解了。三、对贪吃的孩子，家长要制订严格的进食计划，正餐一定要吃好，阻断孩子的零食渠道和来源或者试试卡尔父亲的方式，也许会给你带来惊喜！

【误区小警示】

现代家庭中孩子养得娇，往往是孩子喜欢吃什么就买什么，殊不知这对孩子的成长发育并无好处。应该注意让孩子从小养成良好的饮食卫生习惯，按时进餐，不暴饮暴食，少吃零食，不偏食。尤其是要注意从小培养孩子健康的饮食观，让孩子从小形成饮食有节、均衡营养的好习惯。