

新手

爷爷奶奶的 7堂培训课



第 1 课

做个称职的“保姆”

经常有孩子这样说：“我爷爷是我们家的男保姆！”“我奶奶是免费的保姆！”

没错！爷爷奶奶在家中的确是有“保姆”的角色成分。当然，爷爷奶奶是爱孩子的，因此当“保姆”也是心甘情愿的，而且乐此不疲。

但是，当一个称职的“保姆”并不是一件容易的事。每一位爷爷奶奶在抚养孙辈的过程中都会遇上各种各样的烦心事：喂养、护理、排泄、睡眠、智力开发……而要解决这些问题，除了依靠过去的经验外，爷爷奶奶还要主动地学习一些关于儿童生理、心理及教育方面的知识，掌握科学育儿的原则和方法，才能根据孩子生长发育的规律和特点进行科学合理的养育，让孩子健康、自然、快乐地成长。

1. 做年轻父母的好帮手

人只有到了老年才会带孩子。

——西方谚语

随着社会竞争压力的加剧，年轻人肩负着成家和立业的双重压力。在抚养孩子时，除了经验不足外，还面临着时间和精力均严重不足的难题。这时，为了下一代，爷爷奶奶便义无反顾地担负起照顾孙子(女)的重任，帮助年轻父母解除后顾之忧。

爷爷奶奶参加到养育孙子(女)中来，既能让老人享受祖孙相伴的天伦之乐，心情更加愉悦，也能充分发挥在育儿中老人和年轻人互补的优势，让育儿更加成功。例如，杰出的英国数学家、哲学家罗素，勇夺奥运金牌的刘翔，都是隔代教育下孩子取得成功的典范。

赵丽很喜欢小孩，尽管工作很忙，她还是在结婚后不久就要了小孩。女儿生下来后，那份幸福和欢乐让赵丽夫妻俩笑得合不拢嘴。

但是接下来的事情让赵丽有些措手不及，她才知道做一个称职的妈妈并不容易。女儿出生后第一次发烧，正值寒冬。看着才五个半月大的女儿，赵丽不知所措，心急如焚。她把暖空调开到最大，把小宝宝捂得密不透风，生怕再着了凉。可婆婆却说：“不要担心，小孩子发烧感冒是常有的事，你不用把孩子捂成这样，不然热量更散不出

去了,应该穿得宽松舒服点,用物理降温法试试吧。”赵丽赶忙让老公拿来酒精棉球,效果真是显而易见。加上几个人的日夜守护和精心照顾,女儿的小脸由通红变成了粉红,赵丽如释重负。

美美3岁前,赵丽和老公白天忙自己的工作,由奶奶照看她。奶奶没事就带美美爬走跑跳,还让美美学习儿歌、过家家、做游戏。天冷过了又热了,在奶奶的精心照顾下,小美美越长越壮实。

每天爸爸妈妈晚上回到家里,对老人嘘寒问暖、端茶递水,小美美也笨手笨脚地跟着学。老人吃完晚饭就打开电视,看看自己喜欢的节目,而小美美则跟着爸爸妈妈出去散步、串门。每次到外面玩,小美美都会积极地展示这些日子学到的本领。他们家常常传来阵阵欢快的笑声,让街坊邻居很是羡慕。

从赵丽怀孕到美美健康长大,婆婆的关心和经验推介起到了至关重要的作用。婆婆在她生孩子的整个过程中都照顾得无微不至,还向她传授了很多育儿经验,赵丽很快由一个“新手妈妈”变成了人人赞赏的“高手妈妈”。

从赵丽的经历可以发现,爷爷奶奶在观念、情感、经验、精力等方面都为孙子(女)的成功提供了优越的条件,发挥了很好的作用。

与年轻父母相比较,爷爷奶奶育儿有以下几方面的优势:

(1) 爷爷奶奶有更丰富的育儿经验

育儿是一项实践性很强的工作,单靠书本的理论知识难以奏效。爷爷奶奶一般养过两个以上的孩子,取得了一定的育儿经验。这些经验都是一代代传承下来的,大多都有科学道理,是家庭的无价之宝。很多年轻人甚至都不知道用什么样的姿势来抱孩子;给孩子冲奶粉也不知道多高的温度合适,往往会烫着孩子。如果身边有长辈

4 新手爷爷奶奶的 7 堂培训课

帮忙指点和帮助,带孩子就会容易得多。

在防患于未然这个层面上,爷爷奶奶也比年轻的爸爸妈妈更胜一筹。一般来说,爷爷奶奶对于孩子的安全问题具有更强的预知能力。爷爷奶奶还能提前预计到孩子在不同的年龄段可能会出现哪些问题。例如刚会走路的孩子,可能会到处跑,可能会撞到桌子角或者走进厨房被烧伤烫伤等。

一些育儿经验丰富的爷爷奶奶对孩子的身体发育情况了如指掌,还能从容地对头疼脑热给予必要的和正确的处理。

(2) 爷爷奶奶有充足的时间与精力

一般来说,年轻父母要为事业奔波,和孩子待在一起的时间很少。而爷爷奶奶离开生产、工作岗位后,有充裕的时间和精力,而且愿意花时间与孩子在一起生活。据调查统计,有 46.7% 的孙辈在入园前由祖辈照管,每天祖孙接触时间为 8 小时左右。孩子入园后回到家里,每天与祖辈个别交谈时间也达到 1.45 小时。

而且,由于爷爷奶奶没有了工作和经济的压力,心态更加平和,有足够的耐心和爱心去照顾孩子,对孩子的看护比年轻父母更加精细。

(3) 爷爷奶奶育儿比保姆更令人放心

现在高素质的保姆难觅,普通保姆又让人不放心。而祖孙之间由于存在血缘关系,爷爷奶奶会本能地对孙辈产生慈爱之心,对孩子倾注了真诚深厚的感情,对孩子的照顾也会更体贴和无微不至。爷爷奶奶对孙子(女)的爱是一种极其深厚的爱,它不求回报,而且很温暖,会使老人更幸福、更快乐,使孩子更勇敢、更聪敏。

在一些家庭里,爷爷奶奶和孙子(女)由于每日接触而感情日

渐深厚,有些家庭祖孙之间的关系甚至比父(母)子(女)关系更加亲热。

(4) 爷爷奶奶参与育儿有助于孩子继承家教传统

很多爷爷奶奶都长期受民族、家庭传统文化的熏陶,经历过艰难生活的磨炼,在他们身上体现出勤劳、朴实、勇敢、奋发等中华民族的好传统。他们养成了敬老爱幼、克己待人、勤俭持家等好风尚,并在长期的治家中十分重视家规的建立和家风的传递。

例如,一些由爷爷奶奶养育的孩子,尽管家庭生活条件很好,但仍然坚持传统的艰苦朴素教育,孩子也养成了艰苦奋斗的作风,不娇生惯养,不在生活上摆阔气,家里的气氛始终充满欢乐、温馨。

(5) 爷爷奶奶丰富的人生经验有助于孩子的健康成长

爷爷奶奶走过了漫长而坎坷的人生道路,经历过政治风浪和经济建设的锻炼,积累了较丰富的社会生活经验,这些对孩子来说都是很好的教育资本,是促进孩子健康发展和有效处理孩子教育问题的有利条件。

例如,大多数爸爸妈妈比较看重孩子的成绩,往往会忽视孩子品德方面的培养和引导,但爷爷奶奶对孩子的品德都比较注意。爷爷奶奶大多保持着老一辈人淳朴的个性和良好的生活习惯,在现在这个社会非常难得。孩子多跟爷爷奶奶接触,能在潜移默化中养成很多良好的品质。生活中,我们看到有很多孩子在爷爷奶奶的影响和教育下,不但身体素质好,在生活自理能力和注意安全等很多方面都要强于其他孩子,还养成了不糟蹋粮食、做事不拖拉等良好的生活习惯。

2. 如何应付发脾气孩子

教育——这首先是关心备至地深思熟虑地小心翼翼地去触及年轻的心灵。

——[前苏联]苏霍姆林斯基

婴幼儿在受到挫折或某些要求得不到满足的情况下,有时会发脾气,表现出剧烈的情绪波动,如大哭大闹、高声喊叫、坐在地上不起来、躺在地上打滚、撕扯自己的衣服、以头撞墙、破坏自己的玩具或家中物品等。这种行为往往在短时间内无法通过劝说而终止,甚至在大人劝阻或关注时变本加厉。

孩子发脾气、哭闹是令很多家长头痛的事情。常听到一些老人这样抱怨:“哎呀,我家孙子才一岁多,脾气可大了,不依着他就大哭大闹,弄得我一点办法都没有。”“我孙子两岁多了,什么事情都跟你对着干,真把我这把老骨头愁死了。”

面对孩子的发脾气,老人们常常束手无策。一些老人心疼孩子,担心孩子哭坏了身子,马上就答应孩子的要求:“好好好,只要宝贝不哭了,奶奶什么都答应你。”或者对孩子许以物质贿赂:“乖宝贝,别哭了,爷爷给你买电动火车。”结果是,孩子很快就成为一个要挟爷爷奶奶的行家。当他再遇到要求不能满足时,脾气会更大,因为他明白了,只要发脾气,就能得到更多意想不到的好处。

也有些老人则认为孩子发脾气是对自己权威的挑衅,认为必须

马上镇住孩子,于是厉声责骂:“听不听话?再不听话爷爷就打你了!”如果还不能奏效,就威胁孩子:“还闹?还闹就把你扔到外面去喂大灰狼!”这种责骂威胁也许能暂时控制住孩子的哭闹,但严重伤害了孩子的自尊心。如果爷爷奶奶经常这样做,很容易让孩子变得越来越胆小懦弱。

发脾气是一个儿童在成长、发展过程中不可避免的事,很少有孩子从来不发脾气的,只是发脾气的激烈程度不同而已。

一般来说,1岁以内的孩子很少发特别大的脾气。如果孩子哭闹,极有可能是身体不舒服了,如饿了、渴了、累了、病了、困了或想要尿尿、大便等,只要这些生理要求得到满足,孩子就会停止哭闹。

1岁以后,孩子开始有了独立的愿望,并萌生自我意识。他们不愿事事受大人的管束,对大人的某些安排会产生反感。当大人不满足他们的要求时,他们就会把内心的不满毫无保留地发泄出来。而孩子年龄尚小,不善于用语言表达,就会用发脾气来宣泄情绪。

发脾气是孩子成长的一种表现,家长对此不必过于担心和烦恼,而要以理智的态度来看待。一般来说,到四五岁以后,孩子的发脾气行为会得到大的改善。孩子发脾气,并不是坏行为,只是在做着他们这个年龄要做的事。家长不要因此火冒三丈、怒不可遏,因为你的怒火无异于是火上加油,而且给孩子树立了发脾气的“榜样”。

当然,也不能对孩子的发脾气行为放任不管。长期的乱发脾气、性格暴躁会严重损伤孩子的情绪和生理状态,对孩子的成长是不利的,对家长而言也是件耗费精力的事。因此,如果你的孩子经常发脾气,你要尽快找出原因,然后“对症下药”,制止孩子的哭闹、发脾气。

8 新手爷爷奶奶的7堂培训课

一般来说,孩子发脾气的心理原因有以下几种,爷爷奶奶们可以参考使用相应的对策:

(1) 需求没有得到满足而发脾气

对于一些不合理的要求,即使孩子大哭大闹,爷爷奶奶也一定不要妥协,否则会助长孩子的脾气。最简单的办法是把他单独放到一个安全的房间里,作短暂的隔离,冷落他一会儿,让他有时间冷静下来重新考虑下一步怎么办。如此反复几次,孩子就会知道发脾气并不能达到自己的目的,慢慢地就不再乱发脾气了。在孩子冷静下来后,爷爷奶奶要给孩子讲道理,告诉孩子发脾气的行为是不好的,也是无效的。同时,要让孩子知道爷爷奶奶是爱他的,只是不爱他的撒泼行为。这样既可以教育孩子今后不再乱闹,也可以避免因此疏远了亲情。

(2) 由于被忽视而乱发脾气

对于这样的孩子,要安抚他们并转移注意力。可以通过讲故事或做游戏、进行体育活动等,宣泄孩子内心的紧张。例如,孩子想妈妈了,特别委屈,乱扔东西,怎么劝都不行。这时,爷爷奶奶给孩子讲个爱听的、好玩的故事,或者带孩子去玩最喜爱的荡秋千游戏,转移孩子的注意力。

(3) 由于不被理解而发脾气

1岁以后孩子逐渐有了自己的思想,对问题也有了自己的看法,家长要给孩子提供充分表达内心想法的机会。例如,当孩子喋喋不休地向家长讲述某件趣事时,家长的不理不睬或漫不经心会令孩子十分恼火。所以,家长不妨暂时放下手中的事务,以专注和欣赏的态度倾听孩子的话语,对孩子将会是莫大的支持和鼓励。

(4) 因为不能延迟满足而发脾气

多数学龄前阶段的孩子对于自己想要吃的或想要玩的东西根本没有耐心多等待一会儿,尤其对于就在眼前的诱惑物。曾经有过一个心理学实验,要求幼儿等待15分钟作为取得好吃的糖果的条件;否则,只能得到不好吃的糖果。结果,幼儿的表现依实验条件不同而变化。糖果不在眼前时,幼儿坚持等待的时间最长;有一种糖果(好吃的或不好吃的)在眼前时,幼儿能等待的时间减半;两种糖果都在眼前时,幼儿能等待的时间最短。说明幼儿对眼前的诱惑不易抵挡,自制力比较弱。因此,作为家长一定要有意识地在平日里训练孩子的延迟满足能力,从一件件小事做起,不要让孩子认为,只要是我想要的,大人都会立刻满足,形成一种要风得风、要雨得雨的感觉。这样当孩子偶尔不能如愿以偿的时候,就容易大发雷霆。

(5) 家长的言行不当导致孩子发脾气

大人遇到问题喜欢发脾气,孩子就容易有样学样。因此,爷爷奶奶要提高自己的修养,不要经常发脾气,要以身作则,为孩子创造一个良好的家庭环境氛围,让孩子保持积极情绪,控制不良情绪的爆发。

要提醒爷爷奶奶的是,在孩子发脾气时,全家人要采取一致的态度。有些家庭在孩子发脾气时,成人中间常形成几派,例如有人不理睬,有人去哄劝,有人离孩子而去,还有人跑到孩子面前讨好,甚至这几派当着孩子的面争论。这种行为只会助长孩子发脾气的行为。

此外,要注意保护孩子的安全,如果孩子有摔砸物品的行为,要及时移开易碎、易损坏的东西,避免造成伤害和损失。

除了心理因素外,饮食不当也有可能是导致孩子爱发脾气的一个重要原因。经研究发现,长期摄入高糖饮食或以肉类为主食的孩

子大多具有坏脾气。大量的糖在体内进行代谢,需要消耗大量维生素 B₁,从而导致丙酮酸、乳酸代谢产物在体内蓄积。如果这些代谢产物在脑组织内过多蓄积,就会使儿童出现情绪不稳定、爱激动、好哭闹、多躁动等现象。以肉类食物为主食,会使孩子血液中儿茶酚胺升高,当这种物质在体内浓度过高时,便会使人脾气暴躁。因此,对脾气大的孩子要减少糖和肉类食物的摄入。

性格孤僻、情感抑郁的孩子可在饮食中添加富含维生素 C 的食品,如番茄、橘子、苹果、白菜和莴苣等。这些食物中含有能增强神经信息传递功能的甲基水杨酸盐和维生素 C。

如果孩子经常出现疲倦、烦躁、焦虑、健忘等现象,在排除了疾病因素外,应及时补充大豆、糙米、蛋黄、动物肝脏、牛奶、核桃仁和芝麻等食品。这类食品富含卵磷脂和维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆,能调节神经功能,促进感觉和记忆的形成,有利于健脑强身。

3. 别让电视当“保姆”

教育必须掌握儿童的生理和精神的本性的发展规律。

——[前苏联]康斯坦丁诺夫

很多孩子喜欢看电视,一些爷爷奶奶由于没事可干,也常常陪着孩子守在电视机旁边。他们认为让孩子看电视一来可以避免哭闹,二来可以“开阔”视野。于是,爷孙俩对着电视,一看一整天不动地方。

由于爸爸妈妈工作忙,小荷从小跟着爷爷奶奶一起生活。爷爷奶奶担心孩子调皮、不听话,也为了孩子安全,就经常让孩子看电视。小荷也很爱看电视。为了让小荷高兴,爷爷奶奶还经常充当动画中的角色,和孩子一起模仿着玩儿。时间长了,小荷就再也不愿意出去玩了。

现在小荷上幼儿园了,但每天回家的第一件事就是看电视,吃完晚饭还会看上一会儿动画片,奶奶催促半天才会去洗澡睡觉。到了周末,小荷早上起来的第一件事就是拿遥控器开电视,电视常常是从早上开到午睡之前。爷爷奶奶对此都很头疼,但也没有好的办法让他不看电视,因为只要一阻止,小荷马上又哭又闹,谁也管不了。这下小荷成了什么事都不干、只会坐在沙发上看电视的小“沙发土豆”了。

爷爷奶奶任由孩子长时间看电视的做法是错误的,有可能给孩子的身体造成许多伤害。如果孩子持续看5个小时的电视,视力会暂时减退30%,对他将来的学习将会造成不可估量的损失;每天看电视时间太长会影响食欲和肠胃的消化吸收,使胃肠消化功能降低,甚至引起慢性胃肠疾病;整天待在电视机前,孩子活动的兴趣和机会都会减少,还有可能形成心理疾病,对身心健康有害无益……

当然,电视机在我国已经得到了极大的普及,想要让孩子完全不看电视几乎不可能了。但是,爷爷奶奶也不能对孩子看电视放任不管,而应给予正确引导。让孩子在看电视过程中寓教于乐,从而培养孩子的综合素质。

(1) 控制看电视的时间

健康专家建议:0~7岁的孩子连续看电视不要超过半小时;7~9岁的孩子不要超过1小时;10~12岁的孩子不要超过1.5小时;

13~15岁的孩子不要超过2小时。因此,爷爷奶奶要控制孩子看电视的时间,不能让孩子长时间沉迷于电视。一般来说,只有在吃晚饭的时间看看新闻或体育等节目,接下来就应该把电视关闭或消音。

如果孩子有沉迷于电视的坏习惯,爷爷奶奶要帮助孩子纠正。建议用“转移注意力”的方法,让孩子多接触其他活动。当孩子感受到还有比看电视更有趣的事情时,便会将专注于电视的眼光移开。例如,丰富孩子的活动,如户外休闲运动、课后学习等都很适合替代这段时光,只要爷爷奶奶肯花心思去安排,绝对能有效转移孩子对电视的兴趣。

(2) 选择适合孩子年龄特点的节目

并非所有的电视节目都对孩子的成长有益,并非所有的电视节目都适合孩子的年龄特点。爷爷奶奶要尽量选择适合孩子年龄特点的节目让孩子看。这样,才能让孩子在最少的时间内获得最大的收获。少儿节目、中小學生节目、动物世界、各国的风光等都适合孩子观看。历史故事剧也可以看,但有暴力、爱情、惊险情节的最好不要看。要提醒爷爷奶奶的是,千万不要以为卡通片就一定是适合孩子看的,有些卡通节目太过暴力,或剧情过于荒诞,都不适合幼儿观看。

(3) 陪孩子一起看电视

虽然大人可能不喜欢那些孩子爱看的节目,但为了更好地对孩子进行教育,避免电视带来的伤害,爷爷奶奶最好陪着孩子一起看电视,并作适当讲解。看完节目之后让孩子重复一遍看到的内容,锻炼孩子的口头表达能力、逻辑思维能力。在与孩子一起看电视的交流中多鼓励孩子提问,并认真应答,建立一种平等、合作的伙伴式关系。这样有助于引发孩子强烈的求知欲和探究精神。同时爷爷奶奶还可借机逐步走进孩子的心灵,洞察其内心,引导孩子健康成长。

(4) 看电视时保持健康姿态

为保护视力,电视机应与孩子保持一定的距离,一般为电视机对角线的5~7倍。如果家里的电视机是25英寸的,那么,看电视时应相距3~4.5米。看电视时,每过15~20分钟要使眼睛离开荧光屏上的画面,看一看稍远一些的东西或者去室外向远处眺望一会儿。看电视时,室内的光线要适宜。晚上看电视时,最好在电视机的侧面较远处放置一只瓦数较低、光线柔和的电灯。

看电视时坐姿要端正,靠在沙发上看电视,或者看电视时姿势不端正有可能导致脊柱弯曲的发生。看完电视以后,最好做一些轻微的活动再洗漱、睡觉。

(5) 把“看电视”作为行为奖励

这样不仅能满足孩子想看电视的欲望,更能引导孩子产生好的行为。例如,每天游泳6圈,每超过2圈,可以换取看电视时间5分钟;每天画画时间1小时,如果超过30分钟,就可以换取看电视时间5分钟等等。这样能激励孩子的求知欲望和竞争意识。

4. 吃得好比吃得多更重要

早饭吃得饱,午饭吃得好,晚饭吃得少,不用大夫瞧。

——谚语

小菲从小非常能吃,在幼儿园一顿吃七八个包子,回家照吃不误。妈妈对此很反对,让儿子减肥,可他奶奶照旧回来给他东西吃。

奶奶说：“现在家里经济条件好了，孩子想吃点东西还控制，这不成了旧社会了吗？”

在奶奶的溺爱下，上小学时，小小年纪的小菲居然45公斤多了，腰围比妈妈还粗。

有一回，妈妈不让他吃巧克力，小菲竟然打了妈妈一拳，这一拳可不轻，打得妈妈流了鼻血！

生活中，很多爷爷奶奶都有如小菲奶奶同样的想法，老担心孩子营养不够，以为吃得越多越好，便想方设法让孩子多吃。

爷爷奶奶疼爱孙子的心情可以理解，可是一味地鼓励孩子多吃，效果往往会适得其反。孩子如果吃得太饱，容易加重胃肠道的负荷，无论是胃肠道的蠕动还是分泌的消化液，都不能满足过多食物的消化和吸收，从而容易出现肚子胀、肚子疼、腹泻等问题。而且，吃得过饱会刺激胃肠道血运增强，从而会增加心脏的负担。此外，吃得过多也容易引发肥胖，而过度肥胖容易导致多种疾病，也会影响智力发育。

每个人的大脑中都具有“饱感中枢”，它能告诉我们是否吃饱或是否饿了。孩子也不例外。因此，孩子天生是知饱知饿的，爷爷奶奶不用担心孩子会被饿着。此外，爷爷奶奶也不要再在孩子的饮食方面与其他小孩攀比，不要一看别人的孩子吃得多就着急。因为，每个孩子的体质不同，在食欲上每个孩子有非常大的个体差异，有的孩子饭量大，有的孩子饭量小，但很少会有孩子因为少吃东西而罹患疾病。

爷爷奶奶不要把注意力集中在一日三餐上，有的孩子乍见之下好像不太吃东西，但整体上大多都有足够的饮食，如补充了较多的牛奶或点心，或者孩子的活动量很少，所以也就不容易饿。与其太过关

注于一日三餐,还不如审视孩子的整个日常作息。如果是吃牛奶较多,就试着减少牛奶的量。如果是活动量过少,就多花时间陪孩子玩。这样比较有效。

有的爷爷奶奶为了让孩子多吃,想了各种办法,或哄骗,或追着喂,或强迫,或不分时间场合地让孩子吃东西。这样做容易使孩子视吃饭为“任务”,失去吃的乐趣,从而影响孩子的食欲,甚至形成恶性循环,严重的会引发厌食症。

孩子本身最清楚自己能吃多少,因此与其让孩子多吃东西,不如确保均衡的营养更好。那么,怎样才能保证孩子始终处于营养均衡的状态呢?专家告诉我们,营养均衡包括下面三点:多样、平衡、适量。

(1) 多样

没有一种食物能够具备所有的营养素,所以食物的多样化是保证孩子获得全面营养的基础。因此,爷爷奶奶在为孩子准备膳食时,要努力做到食物的多样化,从而保证孩子足够的营养摄入量,促进孩子的成长发育。

年幼的孩子常常喜欢颜色鲜艳的食物,因而可以采用不同颜色的食物搭配,如:虾仁+黄瓜丁+胡萝卜丁,土豆丝+青椒丝+胡萝卜丝等。主食可有面包、面条、饺子、包子、馄饨、花卷、豆沙包、发面饼等;副食方面注意荤素搭配,鸡蛋可蒸、煮、炒,肉可切成片、丁、丝、末,可清蒸、红烧。只要经常变换口味,孩子就会产生尝试的欲望。有时候,孩子对某些食物比较反感,但只要换一种做法,孩子又会感兴趣了。

(2) 平衡

现代营养学认为,膳食营养供给与身体需求之间达到平衡,营养

素才能获得充分的吸收和利用。在为孩子选择食物时还要注意营养的种类与含量。一般来说,绿叶蔬菜比根茎类含有更多的维生素;肝、肾等动物内脏含有较多的维生素 A;杂粮比白米含有更多的 B 族维生素。

中国营养学会提出了营养平衡的金字塔理论,认为人体每天需要的谷类、蔬果、动物性食物、油脂的量呈金字塔形最好。爷爷奶奶在为孩子准备食物时,可以参考这一理论。

(3) 适量

俗话说“过犹不及”,孩子的营养摄入最重要的是适度,即要求摄入的营养素既能满足身体的需要量,又不会多到危害身体健康。因此,孩子每日的食物摄入量应根据年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况适当调整。例如,活动量大时应适当增加进食量;活动量少时则应减少进食量,以保持营养摄入与消耗之间的平衡。

过度喂养和营养不良都不利于孩子的身体健康,最终会使孩子长大后慢性病的罹患率增高,因此爷爷奶奶要细心观察孩子的食物量,让孩子吃饱吃好,营养又不过剩。

一般来说,在孩子不肯吃饭时,不应该去强迫他多吃。只要孩子精神活泼,健康成长,头脑聪明,生长发育良好就是正常的。孩子如果缺少营养物质,身体会出现一些症状,如:乏力、口腔溃疡、腿抽筋,通常都和某些维生素、矿物质缺乏有关;头发稀少、直立,甚至脑后秃一圈、多汗,通常和缺钙有关;注意力难以集中、食欲不佳往往和缺锌有关。一旦观察到孩子有这些现象,可进行相应的进补,或找医生做营养咨询。