



育儿锦囊丛书

每年有 **1000** 余名 >>

国内外教育工作者

走进这所 **超一流** 的幼儿园

观摩 **教养方略**



2
5
6
岁

宋庆龄幼儿园 编

小小孩 养+ 教



 中国福利会出版社

小小孩

养 + 教

2~6岁



宋庆龄幼儿园 编

中国福利会出版社

图书在版编目(CIP)数据

小小孩·养+教/宋庆龄幼儿园编. —上海:
中国福利会出版社, 2004.8
(育儿锦囊丛书)
ISBN 7-5072-1048-0

I. 小… II. 宋… III. 儿童教育: 家庭教育
IV. ①TS976.31 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第003633号

育儿锦囊丛书
小小孩·养+教
宋庆龄幼儿园编

责任编辑 南北
封面装帧 钦吟之

出版发行: 中国福利会出版社
社 址: 上海市常熟路157号 邮政编码: 200031
电 话: 021-64373790 传 真: 021-34230125
电子信箱: cwiph@126.com

经销: 全国新华书店
印制: 上海译文印刷厂
开本: 890mm × 1240mm 1/32
字数: 120千字 印张: 5.75
版次: 2004年8月第1版 印次: 2004年8月第1次印刷
印数: 1-6 000

ISBN 7-5072-1048-0/G·23

定价 13.00元

目 录

上篇 科学养育健康宝宝

一、做孩子的饮食顾问

- 1 宝宝食欲不振怎么办..... 2
- 2 宝宝食欲大调动..... 4
- 3 进食速度过快不好..... 5
- 4 多吃精白米面好吗..... 6
- 5 幼儿摄入蛋白质越多越好吗..... 7
- 6 小儿不宜吃汤泡饭..... 8
- 7 幼儿吃鱼的学问..... 9
- 8 饮用牛奶的常识..... 9
- 9 如何为宝宝选零食..... 11
- 10 幼儿宜喝什么饮料..... 13
- 11 饮水的学问..... 14
- 12 夏季谨防食物中毒..... 16

二、家庭医生 & 安全顾问

- 1 “四苗”接种..... 17
- 2 幼儿疾病早知道..... 19
- 3 重视宝宝的鼾声..... 20

4 警惕宝宝的口臭	21
5 如何为宝宝测量体温	22
6 宝宝发热怎么办	24
7 冬春季节防感冒	26
8 感冒要防中耳炎	27
9 喂药小技巧	28
10 配备家庭小药箱	32
11 幼儿可以吃成人的药吗	33
12 孩子便秘怎么办	35
13 过敏要忌口吗	37
14 当心宝宝腹泻	38
15 补钙要科学	39
16 外伤出血的紧急处理	40
17 急性腹痛要当心	41
18 胖就是健康吗	43
19 支气管哮喘的预防	45
20 常见异物处理	46
21 烫伤的急救与处理	47
22 谨防煤气中毒	48
23 谨防宝宝触电	49

三、聪明妈妈 & 好习惯宝宝

1 孩子夜尿怎么办	50
-----------------	----

2 泡泡小脚，睡个好觉	51
3 孩子喜欢用左手怎么办	52
4 保护宝宝的眼睛	53
5 健康饮食让乳牙自然退位	54
6 乳牙“被蛀”要补吗	55
7 教宝宝学漱口	57
8 如何让宝宝独自入睡	58
9 睡个香香的午觉	60
10 如何让宝宝喜欢洗澡	61
11 跟奶嘴说再见	62
12 让宝宝不再吮吸手指	64
13 让宝宝快乐地变干净	65

四、好妈妈消费指南

1 儿童服装的选择	66
2 如何选购童鞋	68
3 手套的选择	69
4 牙刷牙膏的选择	70
5 洗澡用品的选择	71
6 小夜灯的选择和安装	72
7 如何选择玩具	73

下篇 智慧教育聪明宝宝

一、教子难题一点通

- 1 孩子注意力难集中怎么办 76
- 2 孩子成了“多面派”怎么办 78
- 3 孩子不听话怎么办 81
- 4 孩子爱缠人怎么办 83
- 5 孩子在公共场合耍脾气怎么办 .. 84
- 6 孩子害羞怎么办 86
- 7 孩子自私怎么办 87
- 8 孩子“自作主张”怎么办 89
- 9 孩子喜欢哭怎么办 91
- 10 孩子精力过剩怎么办 93
- 11 走近孩子的多动症 95
- 12 如何帮孩子做个受欢迎的人 .. 97
- 13 如何让孩子坦然面对输赢 ... 100
- 14 孩子话太多怎么办 101
- 15 如何对幼儿解释死亡 103
- 16 需要把竞争的观念给孩子吗 . 104
- 17 如何让孩子懂礼貌 106
- 18 培养孩子的亲社会行为 107

二、让亲子时光更快乐

- 1 掌握亲子交流的七大秘笈 109
- 2 享受一家人的甜蜜时光 110
- 3 别让孩子迷上电视 112
- 4 学会和孩子一起玩 114
- 5 过个开心的生日 116
- 6 让“六一”与众不同 118
- 7 过个健康年 119
- 8 送孩子开开心心入园 121
- 9 和孩子一起参加家园活动 123
- 10 合理安排假期生活 125
- 11 如何带孩子长途旅行 127
- 12 防止孩子被骗 128

三、理解孩子的10种行为

- 1 象征游戏——孩子的童话世界 130
- 2 学会了“撒谎” 132
- 3 喜欢唱反调 134
- 4 “上不了台面” 135
- 5 给鱼戴帽子 137
- 6 机械师，还是破坏者 139
- 7 孩子爱涂鸦 141
- 8 形影不离“熊宝宝” 144

9 孩子的“人来疯”	145
10 “偷窃”别人的玩具	147

四、家庭教子的13项原则

1 言而有信	149
2 不对孩子说谎	150
3 不过度保护	152
4 不拿自己的孩子与别人比较 ...	154
5 不恐吓孩子	157
6 发现孩子的独特之处	159
7 有双眼睛注视着你	161
8 该放手时就放手	163
9 让孩子做你的小帮手	165
10 不吝啬对孩子的表扬	167
11 正视孩子的缺点	171
12 呵护孩子的自尊心	172
13 掌握批评孩子的艺术	174

上 篇

科学养育健康宝宝

- 一、做孩子的饮食顾问
- 二、家庭医生 & 安全顾问
- 三、聪明妈妈 & 好习惯宝宝
- 四、好妈妈消费指南

一、做孩子的饮食顾问

■ 宝宝食欲不振怎么办

孩子到2岁左右，食欲会有很大的变化，许多孩子会有食欲减退的倾向，孩子食欲减退，会让许多家长大为紧张、不知所措。那么，食欲不振的原因有哪些呢？

食物的转换：2岁的孩子逐渐减少了辅食的进食量，大幅度地增加了米、面、鱼、肉等食物的摄入，这使孩子牙齿的咀嚼能力受到了挑战。孩子常常会因为某些食物难以下咽而拒绝进食，如粗纤维的蔬菜等，从而出现食欲减退。

疾病的影响：有时候孩子食欲不振也是生病的前兆，父母要仔细观察情形，查看孩子是否有发烧、拉肚子、流鼻涕或其他异常，若有，要及时带孩子就医。

偶然现象：有时候孩子的食欲不振只是暂时现象。上一顿吃得过饱、饭前看电视或玩玩具使孩子的兴奋点尚未转移，或者刚受过父母的批评情绪不佳等都会造成孩子食欲不振。不过这只是偶尔的现象，父母稍加注意即可。

餐桌上的负面影响：有的母亲在减肥，一上餐桌就嚷没胃口，“哦，今天我不想吃。这个菜真难吃。”这会对孩子造成负面影响，即影响孩子的食欲。也有的父母喜欢在餐桌上对孩子唠叨，“你看，又掉到地上了！”“哪有这样拿调羹

一、做孩子的饮食顾问

的！”“你给我坐好，脚放到地上。”诸如此类的话语也会使孩子的食欲大减。

零食的干扰：2岁的孩子会不断地想吃零食。糖果、饼干、饮料等都是他们喜欢的。吃零食的量过多或次数过多，或是喝较甜的果汁，都容易使孩子食欲不振。

其他因素的影响：睡眠不足也会影响孩子的食欲，尤其是容易兴奋型的孩子，因此，有规律的睡眠是很重要的。另外活动不足的孩子，即使身体健康，也会食欲不振。

所以说，食欲不振是2岁孩子常见的现象。

父母可根据孩子的表现来分析影响食欲的主要因素，针对性地采取如下对策。

比如食物的转换要循序渐进，可以把给孩子吃的食物做成丁状、丝状和片状，鱼要去刺，便于孩子咀嚼；纤维较粗的蔬菜可以绞碎后制作成饺子、馄饨、包子的馅让孩子吃。父母要合理安排孩子每餐的进食量，养成定时定量进餐的好习惯，不可饥饱无度。在餐前让孩子进行一些安静活动，如和爸爸妈妈说说话、听听音乐、洗洗小手。避免让孩子的情绪大起大落。孩子用餐时，不必一直盯着他，叮嘱这叮嘱那。在用餐刚开始时，孩子想自己吃的欲望比较强烈，不妨不去注意他，不妨碍他的自由，让他自己动手。每天都要让孩子有一段时间进行户外运动，直到产生一种舒适的疲劳感为止。控制孩子零食的数量，餐前一小时内不吃零食。可以采用少盛多添的小策略，还有就是餐桌上以鼓励为主，不训斥孩子。

2 宝宝食欲大调动

食物的色、香、味、形对调动儿童的食欲和培养儿童自己进食的好习惯都非常重要。有的家长图省事，一天只给孩子做一次饭，全天就吃一种饭菜，没过几天孩子就会感到厌恶。因此，作为父母，有必要学习一些幼儿食品的制作方法，将孩子的食物做得色香味形俱全，满足孩子营养和心理发展的需要。

色：将食物做得有色彩，要利用天然蔬菜的颜色，如将大柿子椒的红色、青菜的绿色、豆腐的白色巧妙地搭配在一起，很能吸引孩子的目光。又如在馒头表面上撒一些菜、肉末或果泥，也会引起孩子对食物的兴趣。

香：一盘香喷喷的菜会把孩子吸引过来，例如在出锅前勾点芡，这会让菜更香一些。也可以在菜中加入一点麻油，也很提香味。

味：食物的味是最重要的问题，一种菜光是好看而不好吃是没有人愿意吃的。食物是要经过口腔中味觉细胞的感受后才下肚的，这种味觉是十分挑剔的，好味道才会有好的胃口。味道好坏取决于佐料的运用，盐、味精、糖、葱、姜、醋等要合理搭配才行。孩子的食物，不要求味道太重，但也不能淡而无味，而是要适中。调味是一门很大的学问，每个家长可以学习一点基本的操作方法，在学会一种或几种菜的

一、做孩子的饮食顾问

基础上，举一反三，做出具有自己家庭风格的菜和饭。不过在儿童食物中应避免用酒、咖啡、辣椒等刺激性调味品。

形：孩子对形比较敏感，一个造型普通的面点，即使再好吃，孩子也不会去看一眼。而把面点做成各种各样的形状，孩子则会爱不释手。许多粗粮经过加工可以做成各种几何图形或动物的形状，孩子都很喜欢。爸爸妈妈可能感觉到有些难度，其实，一个木制的小模子就可以帮助我们解决问题。

❶ 进食速度过快不好

研究表明，进食速度快是导致儿童肥胖的重要原因。快速进食往往不能使儿童得到充分的饱腹感，虽然进食量已经足够需要，但因缺乏饱腹感又继续进食，结果食量增大。

快速进食对于食物的咀嚼往往不太充分，不利于消化吸收，并会增加肠胃消化的负担。另外，进食过快容易使食物呛进气管里，引发危险。

那么，如何让宝宝细嚼慢咽呢？告诉宝宝吃完一口再吃第二口，宝宝吃得过快时，父母要不断提醒宝宝慢些。

父母要培养宝宝的咀嚼能力，教宝宝吃饭时要细嚼慢咽，不要囫圇咽下。注意，切忌搞吃饭比赛。

多吃精白米面好吗

烦躁、夜眠不宁是婴幼儿常见的一种症状，以前人们常常认为这是由于缺少维生素 D 和钙剂而引起的佝偻病的缘故。但是有不少患儿补充了鱼肝油和钙剂后，症状仍无好转，进一步深入检查才知道，宝宝的这些病症与缺少维生素 B₁ 有关。

缺少维生素 B₁ 与多吃精白米面有很大关系。我们日常所需要的维生素 B₁ 绝大部分来自于谷类食物，它主要存在于谷物表面的糊粉层以及胚芽中，在谷粒碾磨加工成大米、精白面时，维生素 B₁ 常常会随着谷皮一起被分离下来而白白损失，因此，尽管大米、精白面颜色雪白，香糯可口，但久吃对健康不利。

缺少维生素 B₁ 会影响人体内碳水化合物的代谢，使神经系统的能量供应不足，体内丙酮酸和乳酸堆积，从而导致神情淡漠，烦躁不安，甚至出现四肢抽搐、昏迷等症状。所以，应多让您的宝宝吃一些粗粮。

5 幼儿摄入蛋白质越多越好吗

蛋白质被称为人体的“建筑材料”，因为人体的各个部分，如神经、肌肉、内脏、血液、骨骼，甚至指甲和头发都含有蛋白质。人的体重，除了水以外，70%~80%是蛋白质。幼儿的大脑发育、机体的新陈代谢和机体的抗病能力都与蛋白质的摄入量密切相关，蛋白质不足会影响幼儿的生长发育，并引发许多疾病，所以人体每天必须摄入一定量的蛋白质。

许多家长知道蛋白质的重要性，便通过饮食给孩子补充大量的蛋白质，但科学研究发现，蛋白质的供给量并非多多益善，过多的蛋白质会增加肝、肾的负担，对机体健康反而不利。如国外的医学研究者发现，过剩的动物蛋白质会导致癌症。

所以，家长为幼儿补充蛋白质一定要坚持“够用而不可过多”的原则。人的年龄、性别、生理与病理状况等情况不同，每天需要的蛋白质的量也有所区别。根据中国营养学会推荐，2~6岁的幼儿每日所需蛋白质的供给量约为40~55g，年龄每增长一岁，所需蛋白质大约增长5g左右，3~6岁的女孩比同年龄的男孩需要的蛋白质稍少。保证每日250g的牛奶以及适量的动物性食物和豆类，即可保证幼儿每日所需的蛋白质。幼儿患病期间，适当增加蛋白质的摄入量有助于

疾病的康复。

❷ 小儿不宜吃汤泡饭

孩子刚刚会吃饭的时候，父母想让他吃得快、吃得顺，常常用汤泡饭。其实用汤泡饭的吃法对宝宝有害无益。

饭用汤泡过后容量增加，食用时宝宝以汤涨饱，每餐的摄入量相应减少。常此下去，宝宝一直处在半饥饿状态，会影响生长发育。

另外，汤泡饭减少了饭在口腔中的咀嚼机会，有时甚至未经咀嚼即咽下，这样会影响消化液的分泌，时间久了会使食欲减退。

其实咀嚼是食物消化过程的第一步，汤泡饭会使饭粒囫圇吞下，增加了胃的负担。过量汤水又将胃液冲淡，影响消化，还会引起胃部疼痛。正确的进食方法是将饭菜和汤分开吃，使饭菜能被充分咀嚼、充分消化，有利于提高食欲。吃饭前先喝几口汤，既可湿润口腔便于咀嚼吞咽，又可刺激唾液及胃液分泌。