

东四五条幼儿园
数十位一线教师
多年从教经验
首次集结

87条

生活细节指导
悉数奉上



让孩子顺利度过 幼儿园适应期

家长必知的 87 条生活细节指导
及儿童营养配餐实例

食尚小米 北京市东城区东四五条幼儿园 编著

知名美食达人、
超级奶爸食尚小米
爱心助阵



68款

儿童营养食谱
倾情奉献



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

让孩子顺利度过 幼儿园适应期

家长必知的 87 条生活细节指导
及儿童营养配餐实例

食尚小米 北京市东城区东四五条幼儿园 编著



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子顺利度过幼儿园适应期: 家长必知的87条生活细节指导及儿童营养配餐实例 / 食尚小米, 北京市东城区东四五条幼儿园编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5184-1093-4

I. ①让… II. ①食…②北… III. ①幼儿园-生活 IV. ①G618

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第209892号

责任编辑: 王巧丽 朱启铭 责任终审: 劳国强 版式设计: 锋尚设计
封面设计: 锋尚设计 责任校对: 燕 杰 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年11月第1版第2次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1093-4 定价: 32.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161134S8C102ZBW

01

—
生活篇

Life Article



(一) 穿衣 / 011

哪些衣服适合孩子在幼儿园穿 / 011

漂亮衣服什么时候穿 / 013

衣服上有什么配饰合适 / 014

孩子不会自己穿衣怎么办 / 016

夏天穿什么样的衣服最合适 / 018

冬季最不宜穿什么样的衣服 / 019

孩子老咬衣角怎么办 / 020

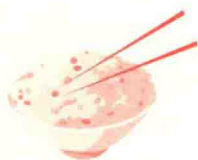
孩子总穿反鞋怎么办 / 021

换季的时候怎样增减衣物 / 022

孩子该不该穿名牌 / 024

(二) 进餐 / 025

- 孩子边吃边玩怎么办 / 025
- 孩子晚上回家该不该吃饭 / 026
- 超重孩子应该怎样科学进餐 / 027
- 两餐之间相隔多长时间为宜 / 028
- 孩子挑食怎么办 / 029
- 孩子吃饭慢怎么办 / 030
- 孩子不会咀嚼怎么办 / 031
- 孩子厌食怎么办 / 032



(三) 入睡 / 033

- 孩子睡眠不足怎么办 / 033
- 如何让孩子独立入睡 / 034
- 如何让孩子睡得踏实 / 035
- 如何让孩子养成正确的睡姿 / 036
- 孩子睡觉要求开灯怎么办 / 037
- 孩子睡觉时磨牙有什么问题吗 / 038
- 孩子睡觉爱出汗有问题吗 / 039
- 孩子喜欢赖床怎么办 / 041
- 孩子起床就哭怎么办 / 042
- 孩子经常尿床怎么办 / 044
- 夏天孩子睡凉席好吗 / 045
- 孩子睡觉需要穿睡衣吗 / 047
- 孩子睡觉用枕头吗 / 048
- 孩子睡觉吃手怎么办 / 049
- 孩子睡觉需要依赖物好吗 / 051
- 孩子睡觉玩弄生殖器怎么办 / 052



(四) 喝水 / 053

- 孩子不爱喝白开水怎么办 / 053
- 孩子不会主动饮水怎么办 / 054
- 孩子缺水的外部表现是什么 / 055
- 孩子喝水多好吗 / 056
- 孩子习惯用奶瓶喝水怎么办 / 057
- 孩子喝水的器具有特殊要求吗 / 058
- 孩子能喝茶吗 / 059



Hygiene Article

(一) 盥洗 / 061

正确的洗手方法是怎样的 / 061

孩子洗手时不认真怎么办 / 063

用消毒纸巾擦手能代替洗手吗 / 064

孩子不爱淋浴怎么办 / 065

怎样让孩子爱上洗脸 / 066

孩子不爱洗头怎么办 / 068

给孩子洗脚的正确方法是什么 / 069

(二) 如厕 / 071

孩子不会擦屁屁怎么办 / 071

如何让孩子学会蹲坑 / 073

孩子尿裤子了怎么办 / 074

孩子憋尿怎么办 / 076

怎么培养孩子定时大便的习惯 / 078

睡觉前是否要多次提醒孩子小便 / 080

男孩子小便时总会把尿溅到裤子上怎么办 / 082

孩子总是便秘怎么办 / 084

孩子大便的颜色代表了什么 / 086

如何让孩子学会掖裤子 / 087

(三) 护齿 / 089

- 如何教孩子正确漱口 / 089
- 保护牙齿除了漱口还有什么办法 / 090
- 氟化泡沫对保护牙齿的作用大吗 / 092
- 孩子应该从几岁开始刷牙 / 094
- 每餐后都漱口能够保证孩子没有龋齿吗 / 096
- 乳牙更换时要注意哪些问题 / 097
- 乳牙龋齿对恒牙有什么影响 / 098
- 乳牙龋齿一定要治疗吗 / 099
- 窝沟封闭对孩子来说重要吗 / 100

(四) 卫生 / 101

- 如何让孩子养成饭前便后洗手的习惯 / 101
- 孩子爱吃手怎么办 / 103
- 孩子必须一人一条毛巾吗 / 104
- 如何培养孩子刷牙的习惯 / 106
- 为什么要经常给孩子剪指甲 / 108
- 孩子的衣服需要每天换吗 / 109
- 如何培养孩子不随地吐痰的好习惯 / 110
- 卫生纸和餐巾纸能够混用吗 / 111
- 如何及早发现孩子生病 / 113
- 孩子有头痛、发热等小病需要及时就医吗 / 114
- 如何让孩子养成正确的坐立姿势 / 116

(五) 用眼 / 117

- 孩子看书、画画时头低怎么办 / 117
- 孩子握笔时手指离笔尖近怎么办 / 119
- 为什么孩子走路、躺着、乘车时不能看书 / 120
- 让孩子玩电子产品合适吗 / 122
- 眼保健操对孩子真的有用吗 / 123
- 孩子常吃甜食对视力有影响吗 / 124
- 孩子患轻微弱视需要治疗吗 / 125
- 什么样的环境最毁眼睛 / 126
- 孩子的视力标准是多少才正常呢 / 127



Diet Article

菜类 / 129

- 1 糖醋排骨 / 129
- 2 彩椒土豆丝 / 130
- 3 醋熘白菜 / 131
- 4 凤梨虾球 / 132
- 5 海米菜花 / 133
- 6 西红柿炒圆白菜 / 134
- 7 浇汁龙利鱼 / 135
- 8 栗子焖鸡翅 / 136
- 9 京酱肉丝 / 137
- 10 香干炒芹菜 / 138
- 11 肉末烧茄子 / 139
- 12 素炒圆白菜 / 140
- 13 素炒木须 / 141
- 14 白萝卜炖牛肉 / 142
- 15 鸡蛋炒西葫芦 / 143
- 16 宫保虾仁 / 144
- 17 肉末炒西葫芦 / 145
- 18 鱼香茄子 / 146
- 19 素鸡炒油麦菜 / 147
- 20 三色胡萝卜丝 / 148
- 21 土豆炖牛腩 / 149
- 22 红烧鲷鱼 / 150

饭类 / 151

- 1 奶香玉米饭 / 151
- 2 奶香红豆饭 / 152
- 3 奶香南瓜饭 / 153
- 4 奶香山药饭 / 154
- 5 奶香豌豆饭 / 155
- 6 奶香燕麦饭 / 156
- 7 奶香芋头饭 / 157
- 8 奶香紫米饭 / 158

面点类 / 159

- 1 巧克力蛋糕 / 159
- 2 意大利水果比萨 / 160
- 3 腐乳卷 / 161
- 4 枣泥卷 / 162
- 5 葱油花卷 / 163
- 6 金银卷 / 164
- 7 佛手包 / 165
- 8 肉松卷 / 166
- 9 珊瑚卷 / 167
- 10 奶香卷 / 168
- 11 果仁卷 / 169
- 12 肉龙 / 170

- 13 猪肉胡萝卜包 / 171
- 14 猪肉虾仁烧卖 / 172
- 15 油盐卷 / 173
- 16 麻酱糖饼 / 174
- 17 芝麻发面饼 / 175
- 18 果酱卷 / 176
- 19 五彩时蔬饼 / 177

汤类 / 178

- 1 棒骨白菜汤 / 178
- 2 棒骨萝卜丝汤 / 179
- 3 紫菜蛋花汤 / 180
- 4 虾皮冬瓜汤 / 181
- 5 疙瘩汤 / 182
- 6 丝瓜鸡蛋汤 / 183

- 7 粟米豆腐汤 / 184
- 8 西红柿鸡蛋挂面汤 / 185
- 9 百合梨汤 / 186
- 10 银耳雪梨汤 / 187

粥类 / 188

- 1 紫米花生粥 / 188
- 2 江米红枣粥 / 188
- 3 菜粥 / 189
- 4 江米百合莲子粥 / 189
- 5 冰糖银耳绿豆粥 / 190
- 6 南瓜百合粥 / 190
- 7 红薯小米粥 / 191
- 8 牛奶燕麦粥 / 191
- 9 珊瑚玉米粥 / 192

让孩子顺利度过 幼儿园适应期

家长必知的 87 条生活细节指导
及儿童营养配餐实例

食尚小米 北京市东城区东四五条幼儿园 编著



前言 // PREFACE

幼儿入园是孩子进入社会的第一步，他们从熟悉的家庭中走出来，进入全新的环境，与陌生的成人和同龄人进行接触与交往。由于每个家庭的生活习惯和饮食习惯存在差异，家长的育儿观念和育儿方式也各不相同，刚入园时孩子们会有很多的不适应。那么，如何让孩子顺利度过幼儿园适应期呢？为了帮助孩子尽快适应幼儿园生活，指导家长为孩子烹制营养而可口的菜肴，做好孩子入园的生活和物质准备，食尚小米与北京市东城区东四五条幼儿园一起编写了这本书。本书集东四五条幼儿园优秀教师之力，与食尚小米一起，从生活、卫生和饮食三个方面告诉家长应该怎样做，怎样做才是正确的，孩子的营养膳食如何搭配更科学等，从而帮助家长树立正确的育儿理念，掌握科学的育儿方法，缩短孩子的适应期。

家庭是幼儿园的重要合作伙伴，本书通过近90个生活实例，告诉家长很多日常生活中行之有效的教育方法，并推出数十款实用且营养丰富的儿童食谱，具有较强的实用性和可操作性。本书传递了一种健康的育儿观念，帮助家长提高育儿能力，达到“家园共育”、互相理解、沟通顺畅的目的，深入浅出地引导家长科学理性地养育孩子，促进孩子身心健康发展。

编写小组

组长：戴晓萱

副组长：黄姝

组员：孙瑞敏

付琪

孙雪岩

董淑萍

张艳梅

张春雨

栗栗

赵蒙

张洪岩

裴晨

李屹菲

张琳

刘宾

刘志恒

刘旭

解婉

张英

郑紫辉

李静

张童

李影

孙梦蝶

胡睿

许馨怡

王丽圆

明明

杨凯茜

梁英斌

乔旭东

程环

王培

魏薇

高紫阳

梁晶

孙兴娣

李雪金

梁赛

李蕊

廖欣

蔡蕊

阎琦

降欣

姜鑫

许呈

威威

轩轩

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子顺利度过幼儿园适应期: 家长必知的87条生活细节指导及儿童营养配餐实例 / 食尚小米, 北京市东城区东四五条幼儿园编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5184-1093-4

I. ①让… II. ①食…②北… III. ①幼儿园-生活 IV. ①G618

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第209892号

责任编辑: 王巧丽 朱启铭 责任终审: 劳国强 版式设计: 锋尚设计
封面设计: 锋尚设计 责任校对: 燕 杰 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年11月第1版第2次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1093-4 定价: 32.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161134S8C102ZBW

01

—
生活篇

Life Article



(一) 穿衣 / 011

哪些衣服适合孩子在幼儿园穿 / 011

漂亮衣服什么时候穿 / 013

衣服上有什么配饰合适 / 014

孩子不会自己穿衣怎么办 / 016

夏天穿什么样的衣服最合适 / 018

冬季最不宜穿什么样的衣服 / 019

孩子老咬衣角怎么办 / 020

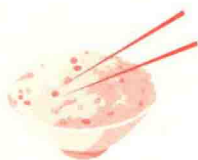
孩子总穿反鞋怎么办 / 021

换季的时候怎样增减衣物 / 022

孩子该不该穿名牌 / 024

(二) 进餐 / 025

- 孩子边吃边玩怎么办 / 025
- 孩子晚上回家该不该吃饭 / 026
- 超重孩子应该怎样科学进餐 / 027
- 两餐之间相隔多长时间为宜 / 028
- 孩子挑食怎么办 / 029
- 孩子吃饭慢怎么办 / 030
- 孩子不会咀嚼怎么办 / 031
- 孩子厌食怎么办 / 032



(三) 入睡 / 033

- 孩子睡眠不足怎么办 / 033
- 如何让孩子独立入睡 / 034
- 如何让孩子睡得踏实 / 035
- 如何让孩子养成正确的睡姿 / 036
- 孩子睡觉要求开灯怎么办 / 037
- 孩子睡觉时磨牙有什么问题吗 / 038
- 孩子睡觉爱出汗有问题吗 / 039
- 孩子喜欢赖床怎么办 / 041
- 孩子起床就哭怎么办 / 042
- 孩子经常尿床怎么办 / 044
- 夏天孩子睡凉席好吗 / 045
- 孩子睡觉需要穿睡衣吗 / 047
- 孩子睡觉用枕枕头吗 / 048
- 孩子睡觉吃手怎么办 / 049
- 孩子睡觉需要依赖物好吗 / 051
- 孩子睡觉玩弄生殖器怎么办 / 052



(四) 喝水 / 053

- 孩子不爱喝白开水怎么办 / 053
- 孩子不会主动饮水怎么办 / 054
- 孩子缺水的外部表现是什么 / 055
- 孩子喝水多好吗 / 056
- 孩子习惯用奶瓶喝水怎么办 / 057
- 孩子喝水的器具有特殊要求吗 / 058
- 孩子能喝茶吗 / 059



Hygiene Article

(一) 盥洗 / 061

正确的洗手方法是怎样的 / 061

孩子洗手时不认真怎么办 / 063

用消毒纸巾擦手能代替洗手吗 / 064

孩子不爱淋浴怎么办 / 065

怎样让孩子爱上洗脸 / 066

孩子不爱洗头怎么办 / 068

给孩子洗脚的正确方法是什么 / 069

(二) 如厕 / 071

孩子不会擦屁屁怎么办 / 071

如何让孩子学会蹲坑 / 073

孩子尿裤子了怎么办 / 074

孩子憋尿怎么办 / 076

怎么培养孩子定时大便的习惯 / 078

睡觉前是否要多次提醒孩子小便 / 080

男孩子小便时总会把尿溅到裤子上怎么办 / 082

孩子总是便秘怎么办 / 084

孩子大便的颜色代表了什么 / 086

如何让孩子学会掖裤子 / 087

(三) 护齿 / 089

- 如何教孩子正确漱口 / 089
- 保护牙齿除了漱口还有什么办法 / 090
- 氟化泡沫对保护牙齿的作用大吗 / 092
- 孩子应该从几岁开始刷牙 / 094
- 每餐后都漱口能够保证孩子没有龋齿吗 / 096
- 乳牙更换时要注意哪些问题 / 097
- 乳牙龋齿对恒牙有什么影响 / 098
- 乳牙龋齿一定要治疗吗 / 099
- 窝沟封闭对孩子来说重要吗 / 100

(四) 卫生 / 101

- 如何让孩子养成饭前便后洗手的习惯 / 101
- 孩子爱吃手怎么办 / 103
- 孩子必须一人一条毛巾吗 / 104
- 如何培养孩子刷牙的习惯 / 106
- 为什么要经常给孩子剪指甲 / 108
- 孩子的衣服需要每天换吗 / 109
- 如何培养孩子不随地吐痰的好习惯 / 110
- 卫生纸和餐巾纸能够混用吗 / 111
- 如何及早发现孩子生病 / 113
- 孩子有头痛、发热等小病需要及时就医吗 / 114
- 如何让孩子养成正确的坐立姿势 / 116

(五) 用眼 / 117

- 孩子看书、画画时头低怎么办 / 117
- 孩子握笔时手指离笔尖近怎么办 / 119
- 为什么孩子走路、躺着、乘车时不能看书 / 120
- 让孩子玩电子产品合适吗 / 122
- 眼保健操对孩子真的有用吗 / 123
- 孩子常吃甜食对视力有影响吗 / 124
- 孩子患轻微弱视需要治疗吗 / 125
- 什么样的环境最毁眼睛 / 126
- 孩子的视力标准是多少才正常呢 / 127



Diet Article

菜类 / 129

- 1 糖醋排骨 / 129
- 2 彩椒土豆丝 / 130
- 3 醋熘白菜 / 131
- 4 凤梨虾球 / 132
- 5 海米菜花 / 133
- 6 西红柿炒圆白菜 / 134
- 7 浇汁龙利鱼 / 135
- 8 栗子焖鸡翅 / 136
- 9 京酱肉丝 / 137
- 10 香干炒芹菜 / 138
- 11 肉末烧茄子 / 139
- 12 素炒圆白菜 / 140
- 13 素炒木须 / 141
- 14 白萝卜炖牛肉 / 142
- 15 鸡蛋炒西葫芦 / 143
- 16 宫保虾仁 / 144
- 17 肉末炒西葫芦 / 145
- 18 鱼香茄子 / 146
- 19 素鸡炒油麦菜 / 147
- 20 三色胡萝卜丝 / 148
- 21 土豆炖牛腩 / 149
- 22 红烧鲷鱼 / 150

饭类 / 151

- 1 奶香玉米饭 / 151
- 2 奶香红豆饭 / 152
- 3 奶香南瓜饭 / 153
- 4 奶香山药饭 / 154
- 5 奶香豌豆饭 / 155
- 6 奶香燕麦饭 / 156
- 7 奶香芋头饭 / 157
- 8 奶香紫米饭 / 158

面点类 / 159

- 1 巧克力蛋糕 / 159
- 2 意大利水果比萨 / 160
- 3 腐乳卷 / 161
- 4 枣泥卷 / 162
- 5 葱油花卷 / 163
- 6 金银卷 / 164
- 7 佛手包 / 165
- 8 肉松卷 / 166
- 9 珊瑚卷 / 167
- 10 奶香卷 / 168
- 11 果仁卷 / 169
- 12 肉龙 / 170