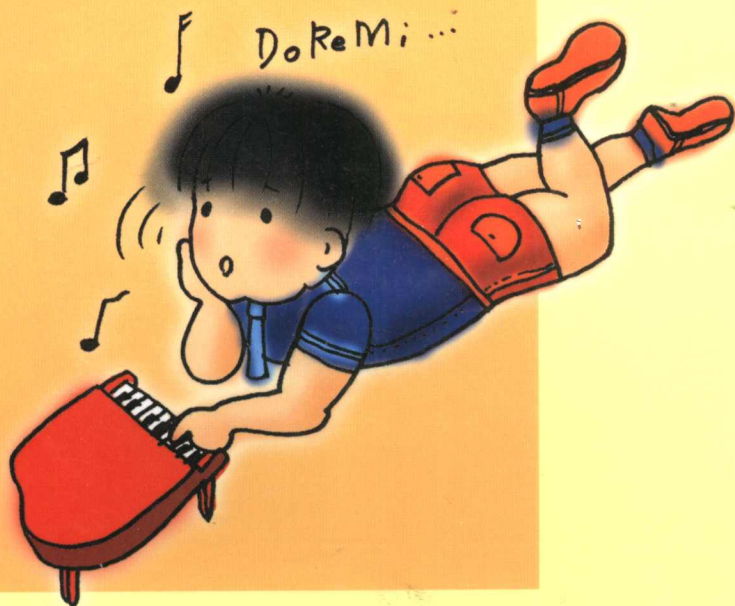


宝宝

健康成长 系列

3~6岁宝宝的教养

丁学勤 马海侠 等编著



人民卫生出版社

宝宝健康成长系列

G78
D58c

3~6 岁宝宝的教养

丁学勤 马海侠 孙金英 编 著
刘铁莲 闫宗荣

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

3~6 岁宝宝的教养/丁学勤等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2002

(宝宝健康成长系列)

ISBN 7-117-05003-9

I. 3... II. 丁... III. 婴幼儿-家庭教育
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 038518 号

宝宝健康成长系列

3~6 岁宝宝的教养

编 著: 丁学勤等

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 遵化市印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 9.5

字 数: 180 千字

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05003-9/R · 5004

定 价: 15.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

每位家长都希望自己的宝宝不但有健康的体魄，良好的品德，而且还要有超常的智力。而这一切都必须在孩子学龄前期（3～6岁）打好基础，基础打得好，因势利导，培养成才，顺理成章，事半功倍。基础打不好，要想改变不良习惯和行为将会付出艰巨的努力。

营养是学龄前期宝宝生长发育所需的物质基础，它不仅是一门科学，更是一门艺术。宝宝的喂养，尤其是独生子女的喂养，是许多家长头疼和关注的问题。要做到营养均衡，有利于宝宝生长发育，就要求家长不但要懂得营养科学，而且还要掌握好喂养方法及膳食制作的操作技巧。

学龄前期是宝宝一生中智力发育的最快时期，这个阶段可塑性极大，它将影响到人的一生，家长应该抓住宝宝生长发育的这一黄金时期，对宝宝进行早期教育。什么是早期教育？怎样对宝宝进行早期教育？通过哪些游戏可有助于宝宝智力、体格发育？也是家长关心的问题。

另外，学龄前期宝宝好奇、好动、善于模仿，接触社会的机会增大，因此患病机会及意外伤害也随之增多。

为此，我们几名多年从事儿科临床与保健工作的专业人员，结合学龄前期儿童的特点，编写了《3~6岁宝宝的教养》一书。全书共分营养与膳食平衡，早期教育，益智健身游戏，常见疾病及计划免疫知识，意外伤害防治几部分。希望能将这些知识传授给广大家长和幼教人员，使宝宝更加茁壮成长。

因编者水平有限，不足之处，请读者批评指正。

编 者

目 录

宝宝成长所需营养素	1
一、宝宝需要的营养素及食物来源	1
(一) 糖类	1
(二) 脂肪	2
(三) 蛋白质	3
(四) 维生素	5
(五) 矿物质及微量元素	6
(六) 水	9
二、食物的分类与营养价值	10
(一) 动物性食物及营养价值	11
(二) 植物性食物及其营养价值	13
三、食物的烹调与营养价值	16
四、食物营养成分的保护	18
(一) 淘洗应适当	18
(二) 汤液不可丢	18
(三) 加热莫过度	19
(四) 适当加醋	19
(五) 尽量避免用碱	19
(六) 应尽量食用新鲜蔬菜	20
五、合理营养与平衡膳食	20

(一) 合理营养	20
(二) 平衡膳食	20
(三) 制订平衡膳食的原则	21
(四) 多用新鲜的食物, 少用加工制品	22
(五) 为宝宝制订合理的食谱, 是合理营养与 膳食的重要环节	22
六、培养良好的饮食习惯	23
七、为学龄前宝宝选择食物的原则	26
八、3~6岁宝宝的进食心理	27
九、什么是健脑营养素	27
3岁宝宝的教养	31
一、营养与膳食	31
(一) 宝宝一日的膳食量与进餐方式	31
(二) 给日托的宝宝加餐	32
(三) 宝宝应吃些健脑食品	32
(四) 饮食不当, 宝宝牙痛	34
(五) 营养过剩会使聪明的宝宝变傻	35
(六) 宝宝多吃零食的危害	36
(七) 宝宝不爱吃幼儿园的饭菜怎么办	38
(八) 怎样为宝宝准备饭菜	39
(九) 为什么不宜在吃饭的时候教训宝宝	40
(十) 宝宝多吃鱼好	41
(十一) 宝宝偏食、厌食怎么办	42
(十二) 喝蜂蜜能治便秘吗	43
(十三) 缺铁性贫血该怎样调整饮食	44
(十四) 锌缺乏症病儿的膳食调整	45

(十五) 3岁宝宝一周食谱举例	46
二、早期教育	46
(一) 培养宝宝的兴趣是培养天才的第一步	46
(二) 宝宝任性怎么办	48
(三) 责备宝宝的艺术	49
(四) 与人合作是一种能力	50
(五) 培养正常羞耻心	51
(六) 教子识字须得法	52
(七) 游戏可以培养宝宝的自信心	53
(八) 宝宝怎么不听话了	54
(九) “人来疯”是怎么回事	56
(十) 纠正撒谎的办法	58
(十一) 以自我为中心的性格	59
(十二) 鼓励宝宝探索新天地	61
(十三) 发展良好个性的家庭环境	61
三、益智健身游戏	63
(一) 大动作能力的训练	63
(二) 精细动作能力训练	74
(三) 语言能力训练	77
(四) 认知能力的训练	79
四、医生园地	83
(一) 小儿流涕的原因是什么	83
(二) 小儿为何易得蛲虫病	85
(三) 小儿高热家长怎么办	86
(四) 小儿关节脱臼后应忌什么	87
(五) 小儿惊厥如何进行急救	88

(六) 什么时候驱虫最好	90
(七) 孩子睡觉时爱出汗是怎么回事	90
(八) 结核菌素试验有什么意义	92
(九) 怎样打好防疫针	93
(十) 打防疫针有哪些正常反应	94
4 岁宝宝的教养	96
一、营养与膳食	96
(一) 宝宝不宜多吃甜食	96
(二) 肥胖的宝宝膳食应注意哪些事项	97
(三) 强化赖氨酸食物能多吃吗	99
(四) 宝宝得了麻疹, 饮食该注意什么	99
(五) 如果宝宝感冒发热, 饮食是否需要调整	100
(六) 如何调整四季膳食	101
(七) 宝宝夏季饮食应注意哪些问题	102
(八) 怎样吃菠菜更科学	103
(九) 长期饮用纯净水, 宝宝会缺钙	104
(十) 4 岁的宝宝需要补钙吗, 补什么钙好	105
(十一) 多吃蔬菜、水果预防维生素 C 缺乏症	105
(十二) 预防高脂血症应从宝宝着手	106
(十三) 喝水忌暴饮, 喝久烧的开水不好	107
(十四) 吃富含维生素 A 的食物能预防夜盲症	108
(十五) 宝宝患了肝炎饮食该注意什么	109
(十六) 4 岁宝宝食谱举例	110
二、早期教育	110
(一) 游戏是发展智力的好手段	110
(二) 让宝宝在广阔的天空中成长	111

(三) 好拆玩具的宝宝具有很强的创造性.....	112
(四) 建立良好的美育环境.....	113
(五) 保持和发展好奇心.....	114
(六) 鼓励宝宝多提问.....	115
(七) 培养宝宝的自我意识.....	116
(八) 培养宝宝的记忆力.....	117
(九) 开朗性格可培养.....	118
(十) 让宝宝多接触大自然.....	119
(十一) 培养宝宝活泼大方的性格.....	120
(十二) 家长对宝宝的要求要适度.....	121
(十三) 培养宝宝学外语的兴趣.....	122
(十四) 音乐是宝宝智力发展的特殊营养.....	123
(十五) 宝宝画画与智能发展.....	124
(十六) 宝宝为什么说“不”.....	126
(十七) 不要反对宝宝帮忙.....	126
(十八) 让宝宝有独立性.....	127
三、益智健身游戏.....	128
(一) 大动作能力的训练.....	128
(二) 精细动作能力训练.....	136
(三) 语言能力练习.....	138
(四) 认知能力训练.....	143
四、医生园地.....	146
(一) 天热为什么会生痱子.....	146
(二) 小儿也会得淋病吗.....	147
(三) 小儿嗜异症是怎样发生的.....	148
(四) 宝宝眼外伤后家长要注意些什么.....	149

(五) 食道烧伤后怎样处理	150
(六) 为什么要爱护乳牙	151
(七) 穿紧身裤对宝宝的害处	153
(八) 胎盘球蛋白不是万能药	154
(九) 打防疫针注意事项	155
(十) 打了防疫针仍需做其他预防工作	156
5岁宝宝的教养	158
一、营养与膳食	159
(一) 现在为何还有营养不良的宝宝	159
(二) 吃饭时听听音乐, 并要细嚼慢咽	159
(三) 宝宝不宜多喝饮料	160
(四) 让宝宝少吃腌制及熏制食品	162
(五) 宝宝经常“烂嘴角”是怎么回事	162
(六) 经常给宝宝吃精米、富强粉不好	163
(七) 宝宝应少食泡泡糖	164
(八) 豆芽菜有营养吗, 菜叶能吃吗	164
(九) 发芽和绿皮的土豆能吃吗	165
(十) 宝宝不宜吃汤泡饭	166
(十一) 巧克力糖不宜多吃	167
(十二) 预防高血压, 宝宝的膳食需注意	167
(十三) 吃水果应削皮后再吃	168
(十四) 腮腺炎患儿应忌食刺激性食品	169
(十五) 宝宝患了痢疾, 饮食应注意什么	169
(十六) 5岁宝宝食谱举例	170
二、早期教育	170
(一) 淘气的宝宝更聪明	170

(二) 蹲下身来和宝宝进行心灵沟通	172
(三) 尊敬长辈是美德	173
(四) 鼓励大胆实践	174
(五) 有意培养宝宝的同情心	174
(六) 重视宝宝道德意识的培养	175
(七) 培养宝宝灵活多变的思维方法	176
(八) 把握数的概念形成的关键期	177
(九) 教宝宝学会交友	178
(十) 赞赏宝宝的想像力	179
(十一) 让宝宝学会等待	181
(十二) 教宝宝逆向思维方法	182
(十三) 给宝宝一些挫折感	183
(十四) “当面教子”并非良策	184
(十五) 让宝宝参与迎来送往	185
(十六) 培养宝宝的观察力	187
(十七) 重视宝宝的技能训练	189
三、益智健身游戏	190
(一) 大动作能力的训练	190
(二) 精细动作能力训练	198
(三) 语言能力训练	201
(四) 认知能力训练	211
四、医生园地	215
(一) 宝宝怎么会得蚕豆病	215
(二) 宝宝腿疼的常见原因有哪些	216
(三) 扁桃体肥大时是摘除好, 还是不摘除好	218
(四) 宝宝发生食管异物阻塞怎么办	220

(五) 宝宝烧(烫)伤如何急救	221
(六) 宝宝总爱看电视怎么办	222
(七) 宝宝常服驱虫药也会发生中毒吗	223
(八) 面部“虫斑”是肚子里有虫吗	224
(九) 哪些宝宝不宜打防疫针	225
(十) 打防疫针不是越多越好	226
6岁宝宝的教养	228
一、营养与膳食	229
(一) 聪明宝宝“戒吃”的食品	229
(二) 宝宝早餐为什么一定要吃好	229
(三) 水果能代替蔬菜吗	231
(四) 如何改正宝宝边吃边玩的习惯	232
(五) 猪肝有营养, 宝宝能多吃吗	232
(六) 宝宝换牙期间应注意什么	233
(七) 怎样安排宝宝的膳食	233
(八) 怎样防治宝宝“冰箱病”	234
(九) 吃柿子应注意什么	235
(十) 如何保证宝宝吃好早餐	236
(十一) 为上学的宝宝准备好午餐	236
(十二) 急性肾炎的饮食调节	238
(十三) 让宝宝掌握一些选购食物的卫生知识	239
(十四) 健康宝宝的标准是什么	240
(十五) 6岁宝宝食谱举例	241
二、早期教育	241
(一) “异想天开”的游戏是宝宝聪明才智的体现	241
(二) 领导才能的培养	243

(三) 神童的心理特征	244
(四) 自我形象的建立	245
(五) 帮助宝宝做好入学前的准备	246
(六) 期待能创造奇迹	247
(七) 竞争意识的培养	248
(八) 向宝宝道歉会收到意想不到的效果.....	249
(九) 礼仪教育不可少	250
(十) 如何对宝宝进行劳动教育	251
(十一) 怎样纠正宝宝的攻击行为	253
(十二) 以画编故事着手培养宝宝写作能力	253
(十三) 重视安全教育	254
(十四) 教宝宝学习收藏	255
(十五) 如何培养宝宝的创新能力	256
(十六) 数子十过, 不如赞子一长	258
三、益智健身游戏	259
(一) 大动作能力训练	259
(二) 精细动作能力训练	266
(三) 语言能力训练	268
(四) 认知能力训练	270
四、医生园地	275
(一) 麻疹有什么特征	275
(二) 多动症与淘气有什么不同	277
(三) 如何护理患水痘的儿童	279
(四) 蜂类蜇伤小儿怎么办.....	280
(五) 小儿溺水应如何急救.....	281
(六) 女孩应注意哪些卫生保健	283

(七) 怎样纠正小儿偏食	284
(八) 有过敏体质的儿童不宜打防疫针	285
(九) 患慢性病的儿童不宜打防疫针	286

宝宝成长所需营养素

一、宝宝需要的营养素及食物来源

食物中对人体有营养作用的物质，即称为“营养素”。它的主要功用是维持生命正常活动和保持人体的正常发育与健康。

营养素主要包括糖类（含膳食纤维）、脂类（包括类脂物）、蛋白质、维生素、矿物质和水。

各种营养素的主要来源，糖类主要来源于五谷、根茎类蔬菜以及豆类。蛋白质主要来源于乳类、蛋类、肉类、鱼类和大豆及米麦等。脂肪主要来源于动、植物油脂及硬果和种子等。维生素主要来源于蔬菜、水果、乳、蛋、肝等。水除来源于摄入的液体外，还有来自固体食物中的水分，以及食物氧化和组织细胞代谢产生的水分。

（一）糖类

糖类又称为碳水化物，根据它的不同结构，可分为单糖、双糖和多糖。单糖主要有葡萄糖、果糖；双糖主要有蔗糖、麦芽糖；多糖有淀粉、果胶及膳食纤维。各种糖类（除纤维素和果胶外），需经消化酶分解成单糖

后才能被人体吸收利用。

糖类的主要生理功用是供给热能，为人体活动提供能源，维持体温。它是供给人体热能的主要物质，约占人体每日所需热量的 60%~70%，有时高达 80%，每克糖可产生 4 000 卡热。

另外糖类还有以下的功用：

1. 构成人体组织 所有的神经组织，细胞和体液中都有糖类；体脂的一部分，也是碳水化合物转化而成的。

2. 辅助脂肪氧化 具有抗生酮，防止发生酸中毒的作用。

3. 能帮助肝脏解毒 糖类对有害物质有较强的解毒功能，使肝脏免受损害；葡萄糖醛酸可直接参与肝脏的解毒作用。

4. 能促进胃肠蠕动和消化腺的分泌 膳食纤维是植物性食物中的一种成分，是不能利用的多糖类和木质素等高分子化合物，膳食纤维虽不能为人体消化吸收，但可刺激肠道蠕动，预防结肠癌、糖尿病、心血管疾病等慢性病和防治肥胖很有益处。它是一种极为重要的膳食成分，粗杂粮和蔬菜是最好的食物来源。虽然如此，对于 5~6 岁的宝宝而言，摄入纤维素过多，对营养的吸收不利，易形成营养不良，故应适量。

(二) 脂肪

脂肪是由脂肪酸和甘油所组成，在体内氧化产热，比糖类的产热量更高。