

幼儿教育丛书 ●



幼儿生活管理

YOU ER SHENG HUO GUAN LI

胡润琴 ●

北京出版社 ●

幼儿教育丛书

幼 儿 生 活 管 理

胡 润 琴

北 京 出 版 社

幼儿教育丛书
幼 儿 生 活 管 理
胡 润 琴

*

北 京 出 版 社 出 版
(北京崇文门外东兴隆街51号)
新华书店北京发行所发行
北 京 印 刷 一 厂 印 刷

*

787×1092毫米 32开本 2.375印张 49,000字
1983年1月第1版 1983年1月第1次印刷
印数 1—51,000
书号: 7071·848 定价: 0.20元

编 者 的 话

凡做父母的，自然希望孩子长大成才。凡做老师的，自然想培养出好学生。这一美好愿望的实现，需要多方面的条件，对幼儿进行早期教育是其中重要的一个方面。它是培养人才的起点，起着奠基的作用。在这个时期，对幼儿进行良好的教育，形成正确的知识、品质、行为习惯，就能为一个人的一生的发展，打下良好的基础，从而受益终生。如果教育不当，将会影响孩子的发展，长大后再加以改变就要困难得多，甚至会造成无法补偿的损失。

当前，怎样对幼儿进行早期教育已成为广大幼教工作者和年轻的父母们所关心的问题。为了适应这一需要，我们编写了《幼儿教育丛书》。这套丛书内容包括：幼儿生活管理，幼儿营养，幼儿玩具制作，幼儿智力开发，在游戏中学习，幼儿品德教育等。其特点是具有工具书的性质，实用性较强，读后即可参照去做。它文字浅显易懂，材料丰富翔实，在幼儿的早期教育中有着指导作用。凡具有初中文化水平的读者均可阅读。

由于我们水平有限，很难达到预期的目的，加之时间仓促，书中缺点和错误在所难免，希望广大读者批评指正。

目 录

饮 食	1
一、饮食调配与安排	1
二、养成良好的进餐习惯	4
三、进餐时应注意的几个问题	8
睡 眠	11
一、睡眠时间	11
二、组织与护理	12
三、需要注意的几个问题	18
四、组织好早晨及午睡后的起床工作	21
五、家庭对幼儿睡眠的照顾	23
盥 洗	26
一、洗脸、洗手	26
二、洗澡	29
三、洗头	31
四、洗脚、洗屁股	32
排 泄	34
一、培养幼儿良好的大小便习惯	34
二、需要注意的几个问题	36
五官的卫生	39
一、牙齿的卫生	39

二、眼睛的卫生	41
三、耳朵的卫生	42
四、鼻子的卫生	42
体格锻炼	44
一、利用空气进行锻炼	45
二、利用水进行锻炼	46
三、利用日光进行锻炼	46
四、锻炼中应注意的问题	47
幼儿疾病及其预防	49
一、幼儿常见病、多发病	49
二、幼儿急性传染病	53
三、病儿护理	57
四、疾病预防	61
安全保健	66
一、安全措施	66
二、意外事故的预防和应急措施	67

饮 食

食物是幼儿生长发育的物质基础。调配好饮食，建立合理的饮食制度，养成良好的饮食习惯，是促进幼儿生长，保持身体健康的一个重要因素。

一、饮食调配与安排

幼儿正处在生长发育的旺盛时期，每日都需要从食物中摄取蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等营养物质，以满足他们生长发育的需要。因此，调配食物十分重要。

饮食调配的原则是，各种各样的食物都要吃，饭菜多样化，组成“平衡饮食”。所谓平衡饮食，就是食物供应的营养物质，基本上能满足幼儿对各种营养的需要。幼儿的平衡饮食应包括下列各种食物。

1. 谷类

大米、面粉等，含有75%左右的碳水化合物，为热量的主要来源，称为主食。幼儿生长发育迅速，活动量大，新陈代谢快，所需要的热量相对要比成人多。一般来讲，一个健康的幼儿每日应吃四至五两主食。

2. 肉类和蛋类

肉类和蛋类食物含有丰富的蛋白质。牛羊肉的蛋白质含

量高于猪肉；蛋类的含量高于肉类。蛋白质是细胞结构的主要成分，是幼儿生长发育，增加新组织必不可少的营养物质。如果饮食中缺乏蛋白质，幼儿生长发育就会迟缓，对疾病的抵抗力降低，身高、体重增加缓慢。根据幼儿生长发育的需要，每日应给幼儿吃肉、蛋共一两半至二两。

3. 豆类及豆制品

各种豆制品的营养价值都很高，它们含有丰富的蛋白质和矿物质。如豆腐粉的蛋白质含量为等量猪肉的四倍；铁的含量为等量猪肉的十倍。其他营养素的含量也高于猪肉。所以，每天吃一两左右的豆制品，可以弥补蛋白质和其他营养素的不足。

在豆制品中，豆腐含水量大，体积大，所含的营养与等量的豆腐粉、豆腐干、豆腐丝等相比要少，所以在豆制品中应多选用豆腐粉和豆腐干。

4. 蔬菜

蔬菜中主要含有钙、铁以及各种维生素。这些营养物质在食物中的含量虽少，但对幼儿的生长发育极为重要。饮食中如长期缺乏这些营养素，不仅会影响幼儿的生长发育，还会患由此引起的疾病。如饮食中长期缺乏钙和维生素A，就会得佝偻病(俗称软骨病)；缺乏铁，会发生缺铁性贫血等。这些疾病严重影响幼儿健康。其次，蔬菜中含有很多粗纤维，它虽然没有什么营养价值，但也是人体所需要的。因为它可以促使消化液的分泌，增加肠子的蠕动，有助于调整消化系统的功能。

为了满足幼儿对矿物质和维生素的需要，每日应给幼儿吃四至五两蔬菜。蔬菜的品种很多，其中绿叶菜以及其他带色素的蔬菜，如胡萝卜、西红柿、柿子椒、菠菜、蒜苗等，

所含的营养物质较其他的蔬菜为多。在饮食中每日都应有一定数量的绿叶菜或其他带色素的蔬菜。

多吃蔬菜的重要性，目前还没有引起大家足够的重视。很多人，特别是年轻的父母，认为多给幼儿吃肉、蛋和巧克力等食品就好，至于蔬菜，吃多吃少，无关紧要，有的甚至不给孩子吃蔬菜。其实不然，少吃蔬菜或不吃蔬菜，会严重影响幼儿的健康。有个幼儿因长期不吃蔬菜，五、六岁的时候就出现较严重的维生素A缺乏症——夜盲症。蔬菜内含胡萝卜素，在肝脏中能转化为维生素A。所以，多吃蔬菜可得到此类维生素，避免疾病的发生。

5. 水果

水果所含的营养物质与蔬菜相仿，其中维生素C的含量高于蔬菜。蔬菜中的维生素C经过烹调，要损失一部分或大部分，水果生吃，所含维生素C就不会损失。

水果的种类很多，所含维生素C的数量不等。常吃的桔子、柿子、梨、苹果、西瓜之中，以桔子含维生素C的数量最高。二两桔子中维生素C的含量为等量柿子的二倍多，为等量梨和西瓜的四倍多。苹果中的维生素C的含量极少。

幼儿每日吃水果量至少应为一至二两，旺季可多吃。淡季时，则可多吃心里美萝卜、胡萝卜等。它们所含的维生素C，比等量的梨和苹果还高。

除以上食品外，幼儿每日要吃一定数量的脂肪和食糖。食糖不宜过多，每日一至二钱为宜。

幼儿每日如能按量吃进以上各种食品，就可以基本上满足身体对各种营养物质的需要，促进生长，保持健康。

幼儿的饮食还要合理安排。要把以上各种食品总量分配到一日三餐中去。分配的原则一般是“三、四、三”，即早

餐吃的占总量的30%，午餐占40%，晚餐占30%。目前，很多家庭的饮食是早餐少，中餐一般，晚餐吃得好，这对幼儿的健康是不利的。因为幼儿的活动集中在白天，需要的营养以白天为多，消化和吸收的能力也是白天最强，而早餐和午餐吃得不好，不能充分满足身体的需要。晚饭后不久，幼儿就要睡觉，睡眠时胃、肠等消化器官的功能降低，但晚餐反而比早、中餐为好，因此食物得不到充分消化，常此以往则会引起消化不良，同时食物还会刺激神经系统，影响幼儿休息和身体健康。合理的安排应当是：早餐好，午餐饱，晚餐少。早餐吃好，不仅数量要充分，还要适当增加含蛋白质等营养丰富的食物。但不要只喝牛奶，不吃或吃很少量的主食。因为主食吃得不够，牛奶就转变为热量，不能发挥应有的效能，也不耐饥。晚餐少，是指不要吃得过饱。目前，有的家庭和幼儿园的晚餐过分简单，除了主食外，只吃汤面或汤菜，不吃炒菜，这种做法有损幼儿健康。

进餐时间的合理安排。一般食物在胃里停留的时间约为三个半至四个小时，因此，两餐之间的间隔时间不要少于三个半小时。如两餐间隔过近，胃还没有把前一餐食物排空，又吃下食物，就会使胃的消化液分泌减少，食欲降低，对消化过程不利。目前，少数幼儿园一日三餐集中在早上8点至下午5点之间（下午还有一顿午点），进餐时间间隔过近，致使幼儿每餐都吃不多，也吃不香，影响食物的消化和营养的吸收。

二、养成良好的进餐习惯

要让幼儿一日三餐吃饱、吃好，除了把饭菜做得可口外，还要使他们养成良好的吃饭习惯。

1. 进餐要定时定量

每天准时吃一定数量的食物，可以使机体进行有规律的消化活动。到了每次进餐时间，体内就有准备地分泌消化液，并且含有丰富的消化酶，可以促进食欲，保证消化器官的健康并获得合理的营养。进餐不定时，不仅会破坏消化器官的工作节律，消化液的分泌不足，分泌活动进行得缓慢，引起食欲不振，而且有时会因食物在消化道里滞留的时间过长，在消化液不足时，会产生发酵作用，致使消化道的粘膜受到很大的刺激，容易引起胃肠道疾病。同样，吃饭不定量，也会引起消化不良，不利于身体健康。因此，无论家庭或幼儿园，都要按时让幼儿进餐，并注意掌握幼儿食量。

2. 不挑食，少吃零食或不吃零食

挑食是一种不好的习惯。幼儿从小不吃某些食物，是非常有害的，会使人体因经常缺少某些营养物质而引起疾病。造成幼儿挑食的原因，一是父母娇惯和迁就，爱吃什么就给做什么，允许幼儿挑挑拣拣，实际上强化了幼儿挑食的习惯；二是受成人影响，父母本身对饭菜挑剔，势必会影响幼儿；三是对某些食物有偏见，拒绝尝试过去没有吃过的食物。

挑食不利于身体发育，必须加以纠正。习惯不是一朝一夕养成的，改变一个习惯也需要时间与耐心，需要成人的帮助和培养，不是简单命令所能奏效的。如有一个幼儿不爱吃面条，每次吃得极少。老师担心他没有吃饱，就给他吃饼干等食物。后来，每逢吃面条，他越吃越少，饼干越吃越多，挑吃饭菜的种类也越来越多，逐渐养成了挑吃饭菜的坏习惯。老师为了改变他挑食的习惯，以后再吃面条时，都给他少盛些，但让他必须把所盛的面条吃完，而且不再给别的食物吃。如果他把所盛的面条吃完了，就及时给予表扬和鼓

励；以后逐渐增加盛的数量（每次要少加），吃完后都进行鼓励，那个幼儿慢慢地就习惯吃面条了。除此，还可以利用幼儿某种心理，消除对食物的偏见。如有一女孩，从小不喝牛奶。来到幼儿园后，别人喝牛奶，她喝水。经分析，她不喝牛奶完全是一种偏见。针对这一情况，老师采取了相应的办法。她爱梳小辫子，老师就利用这种心理告诉她说：“喝了牛奶，头发长得又快又长，头发长了就能梳长辫子。”幼儿听后，就高兴地把牛奶喝了。后来她也不拒绝喝牛奶了，改变了她不爱喝牛奶的习惯。

爱吃零食也是一种坏习惯。吃零食必然影响正餐，使身体得不到应有的营养。幼儿所吃的零食，无非是饼干、糕点、糖果等，这些食物主要是淀粉，缺少其他营养物质。再有，多吃零食，必然造成胃肠的负担过重，胃肠得不到休息，影响食物的消化和吸收，不利于健康。如有一女孩，身体瘦弱多病，每天在幼儿园吃饭菜极少，尤其是晚上，主食只吃半两，蔬菜基本不吃。经了解，原来这女孩每天自幼儿园回家后，家长就给她吃巧克力、糕点、糖果等食品。她为了多吃这些食物，就不肯多吃饭菜。后来她由日托改为全托，住在幼儿园里，每星期回家一次，由于在幼儿园没有零食可吃，饭量大增，也不再挑食了。半年后，她的身高、体重都有显著变化，健康状况也有所改变。还有的家长，把各种各样的所谓好东西硬塞给幼儿吃，以为这样就能增加营养，使孩子长胖。结果常是适得其反。如有的幼儿星期日回家，以吃零食为主，巧克力、糕点、糖果、花生、水果、冰棍等，不停地吃，星期一回到幼儿园后，又吐又拉，伤了胃，影响消化，几天都不能正常吃饭。所以，吃零食是弊多利少的。

3. 要细嚼慢咽

食物中的蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养物质，不能直接被人体吸收，必须在消化道里经过化学变化，才能被人体吸收利用。食物在口中咀嚼，就是利用牙齿把它磨碎变细的过程。仔细咀嚼时，一方面把食物磨碎成糜状，一方面让唾液和食物充分混合，让食物里的碳水化合物等分解。食物进入胃肠后，再消化分解成能被吸收到血液中的物质。如果在口内不细咀嚼，就会增加胃肠负担。有些食物还可能没有完全消化，就排出体外。结果是虽然吃了，却没有很好吸收。

4. 养成进餐的文明习惯

幼儿要有自己专用的餐具：碗、盘子、汤勺和筷子。用餐时，餐具要摆放整齐，盘子放在碗的前面，筷子放在盘子（或碗）的右边。主食、副食分别盛放在碗里和盘子里。不能为了省事，把饭菜盛在一个饭碗里（刚入园的小班幼儿可以把饭菜拌在一起），或把馒头、包子等直接放在桌子上，这样既不卫生，又不文明。

要教会幼儿正确使用餐具。如小班幼儿拿勺，要竖着往嘴里送，免得撒落饭菜。筷子不能拿得过低或过高，要用大拇指、食指、中指三个手指正确地拿住筷子，否则就不易夹起菜来。教育幼儿不要用手抓饭菜。

要让幼儿把分给自己的一份饭菜吃完，不随便剩饭菜，不撒饭菜，夹菜时注意不翻菜。

吃饭时不砸嘴，不说话。如打喷嚏，要用手绢捂着嘴并要回过头去。有鼻涕时，及时用手绢擦干净。吃饭时还要注意坐姿，坐得要端正，两腿自然地放在桌子下面。不要边吃边玩，更不能随便离开饭桌，边走边吃，在家里要特别注意

这一点。

饭后要把碗筷收拾好。在家里，要送到厨房，在幼儿园，则送到固定放碗筷的桌子上，然后把椅子收放在桌子下面。饭后要用毛巾擦嘴，用温开水漱口。

三、进餐时应注意的几个问题

1. 要保持愉快的情绪

要让幼儿愉快地进餐，不要在饭前或吃饭时训斥幼儿，也不要逗得幼儿哈哈大笑。情绪不好，食欲就会降低。生气的时候，肾上腺分泌增多，促进胃液分泌的副交感神经被抑制，胃液分泌减少，食欲就降低。边吃边笑，容易把食物呛入气管而发生意外。

另外，成人对于饭菜的评论，能直接影响孩子的食欲。有经验的家长或幼儿园教师知道有的幼儿不爱吃胡萝卜，在吃饭时有意地用赞赏的口吻说：“今天的菜又好看又好吃，有红的胡萝卜，绿的菠菜，还有黄的鸡蛋，味道一定很香。”幼儿们一听都高兴地吃起来。相反，如果成人看到菜里有胡萝卜就厌恶地说：“又是胡萝卜！”幼儿听了，就会拒绝吃胡萝卜。

2. 要加强观察

很多时候，幼儿发着烧还照样活动。但到吃饭时就发呆，不想吃饭。这时要给幼儿试体温。平时爱挑食的幼儿不想吃饭时，不要主观地认为他又是挑食。如有一幼儿不爱吃油菜，有一天他有病，不想吃饭，又刚好吃油菜，老师误认为他又在挑食，就要他吃，结果刚吃了几口饭菜就呕吐了，一试体温，才发现他在发高烧。

3. 要集中精力，精心照顾幼儿进餐

幼儿进餐时，要保持安静。成人之间不要聊天、说笑，以免分散幼儿的注意力。要掌握每个幼儿的进食量，对吃得过多的，要适当限量。有的幼儿心里惦着玩某个心爱的玩具，慌忙吃几口就不吃了。遇到这种情况，要根据他平时的食量，要求他吃饱后再离去。少数幼儿因为头一天晚饭吃得过早或过少，第二天早晨发生虚脱现象：出冷汗、脸色苍白、全身无力，这时要立即给他喝糖水（浓度要大一点）或吃其他含淀粉多的食物，如馒头、饼干、蛋糕等，一般半小时后即可恢复正常。

4. 重视病儿饮食

幼儿病后，很多人常常只重视药物治疗，忽视调理饮食。调配好病儿饮食，能补偿患病期间失去的营养，加快恢复健康，否则，抵抗力降低，病情容易反复。有一个幼儿园，很多幼儿患流感，病情重，病程长，在患病期间以及病后，均未改善病儿伙食，加强营养，不少幼儿重复患流感。后来，全园幼儿化验血色素，结果是凡反复患过流感的幼儿的血色素均低于健康的幼儿，这说明病后的营养差，健康尚未恢复。所以一定要根据病情，病程长短，调配好饮食。幼儿患病期间如持续发高烧，胃的运动减弱，消化力减退，食欲降低，要吃容易消化的又富有营养的流质食物，如牛奶、瘦肉汤、鸡汤等。煮汤可以煮出肉中的精汁，它能提高食欲，增强消化液的分泌，还可增加营养。病儿发烧较低时，可吃半流质的食物，如瘦肉粥、蒸鸡蛋羹、藕粉等。要少量多餐。恢复期间的饭菜，应适当增加易于消化又富于营养的食物，少吃含脂肪多的食物。

有的家长让病儿吃很多甜食，如蛋糕、饼干以及其他甜食，甜食吃多了会破坏食欲，而且这些食物所含的营养物质

也少，不利于恢复健康。

5. 锻炼体格期间要加强营养，增加热量

幼儿活动量越大，消耗的能量越多，需要更多的热量来补充。目前，幼儿园普遍开展体育活动，如跳绳、踢球以及进行其他锻炼，这就需提高伙食质量，否则不但不能促进健康，反而影响身体健康。在一个幼儿园里，有一个班开展体育活动比较好，活动时间和活动量都比同年龄班多得多。经过一段时间的锻炼，化验幼儿的血色素，结果是全班幼儿的血色素平均数低于其他的班。原因是这个班的幼儿由于锻炼，所消耗的热量和营养物质比其他班幼儿要多，而没有及时提高伙食质量，增加营养，不但没有增强体质，反而有损于身体健康发展。所以，开展体育活动的同时，一定要提高伙食的质量，并适当增加数量。

睡 眠

睡眠是一种休息，是消除疲劳和节能的最好方法。入睡以后，人体各部分活动都减弱了，肌肉松弛，呼吸心律减慢，大脑皮层细胞不再进行工作，使疲劳的神经细胞得到充分休息。这不仅能消除一天的疲劳，并为第二天的活动积蓄能量。因此，保证足够的睡眠，养成良好的睡眠习惯，是促进幼儿身体健康的必要条件之一。

一、睡眠时间

幼儿睡眠时间的多少决定于不同的年龄和健康状况。

幼儿年龄越小，需要的睡眠时间越多。幼儿神经系统发育不够健全，神经细胞容易疲劳，大脑皮层神经细胞的耐力小，需要的睡眠时间多。新生儿，每昼夜的睡眠时间为18—20小时。随着年龄的增长，睡眠时间逐渐减少，六个月至一岁为14小时，一岁至一岁半为13小时，一岁半至三岁为12—13小时，三至七岁为11—12小时。

睡眠时间的长短也决定于幼儿的健康状况。体弱的幼儿和时常患病的幼儿，比正常幼儿需要更长时间的睡眠，如果不给这些幼儿增加睡眠时间，他们的健康就会受到影响。

幼儿不仅要有充足的睡眠时间，还要合理地分配好夜间与白天午睡的时间。午睡时间不宜过长，以免影响夜间睡