

A级健康宝宝-A级爱心妈妈-A级保健专家



儿童保健



计划

4—6岁



广州出版社

丰彩锐远文化发展有限公司

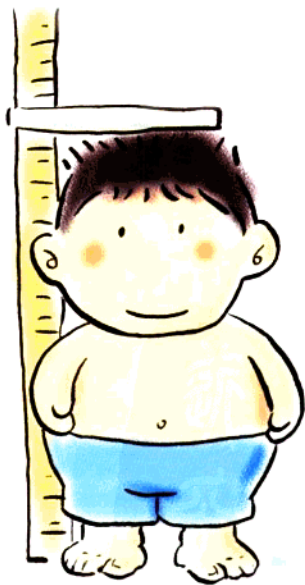
A级健康宝宝-A级爱心妈妈-A级保健专家



欢迎您和班太太一起进入

儿童保健 A 计划

(4-6 岁) 旅程!



图书在版编目 (CIP) 数据

儿童保健 A 计划 / 蔡远编. — 广州: 广州出版社, 2002.12
ISBN 7-80655-474-2

I. 儿… II. 蔡… III. 儿童—保健 IV.R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 107163 号

广州出版社出版发行

地址: 广州市人民中路同乐路 10 号

邮政编码: 510121

北京丰彩锐远文化发展有限公司策划

地址: 北京市安定门外大街外馆斜街甲 1 号泰利明苑 A 座 313

邮政编码: 100011

广州丰彩彩印有限公司印刷

地址: 广州市广源西路岗头大街 9 号丰彩大厦

邮政编码: 510400

责任编辑: 杨斌

策划编辑: 爱童编辑群

执行编辑: 杨珊

视觉设计: 张明 张帅

内容顾问: 爱童专家团

更多爱童系列图书

[Http://ATone.com.cn](http://ATone.com.cn)

[Http://www.FancyRuns.com](http://www.FancyRuns.com)

[Http://Baby.sina.com.cn/ATone/](http://Baby.sina.com.cn/ATone/)

开本: 130 × 184 1/32 印张: 4

印数: 1—10,000 套

2003 年 1 月第一版 2003 年 1 月第一次印刷

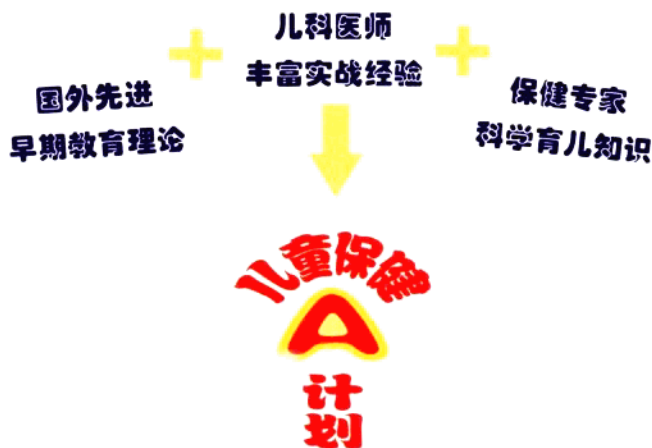
发行专线: 020-81881991 010-64939553

ISBN 7-80655-474-2/R·69

定价: 16.00 元 (全三册)

致父母

养育一个健康、聪明的孩子是所有年轻父母的共同心愿，但是如何才能让孩子健康快乐地成长呢？



按照年龄分段，符合儿童生理、心理发展特征

包含生长发育、营养与饮食、神经心理发育、早期教育、体育锻炼、常见病及护理各个关键环节

生长发育、营养与饮食、常见病及护理为父母阅读部分

神经心理发育和早期教育、体育锻炼为亲子活动

在每一个年龄阶段之后均设计了留给家长填写的成长记录

全书采用对话形式，亲切易读

大量插图，以形象直观体现教养技巧，还可以让幼儿认知，增加教子的乐趣

是妈妈的书，也是宝宝的书

成功育儿的关键是持之以恒地爱孩子，把这种爱贯穿到生活点点滴滴的细节中，把我们对孩子的爱融入本书，把科学、实用、可操作的保健知识交给您，愿您的孩子在本书的伴随下茁壮成长！

读好书，做好事，育好人

—— 千万小读者共建“春蕾计划”

当您的孩子看完这本书时，请您告诉他（她）：

在离我们很远的地方，有一些小朋友不能上幼儿园，看不到这么有趣的书，我们可以把这本书送给他们，会有好多叔叔阿姨帮助你寄给他们。

您可以帮助孩子填写完成封二的《写给边远山区儿童的一封信》，并将图书按下面地址邮寄到丰彩锐远公司，我们将定期向儿基会指定地点捐赠。

我们将向捐书的小读者发放由中国少年儿童基金会和丰彩锐远公司共同设计制作的“爱心小读者”荣誉徽章。

希望 您和您的孩子将本次活动向亲朋好友宣传，以期望有更多的人关注并参与此项社会公益事业。

希望 此次的公益行为可以给您孩子的成长带来良好而深远的影响。

希望 您和您的孩子幸福、健康。

● 一次捐赠 5 本以上的“爱童”图书，将可以以 80% 的价格邮购新的“爱童”图书。

“春蕾计划”是1989年中国少年儿童基金会发起并组织实施的一项救助贫困地区失学女童重返校园的社会公益事业。

今天的女童是未来的母亲，母亲的素质将影响未来全民族的素质。

实施“春蕾计划”，扶持女童入学，是提高民族素质、造福子孙后代的一项基础工程。

截止到1999年初，“春蕾计划”已经遍布中国各地，共募集3亿元，救助百万余名失学女童重返校园。

北京丰彩锐远文化发展有限公司

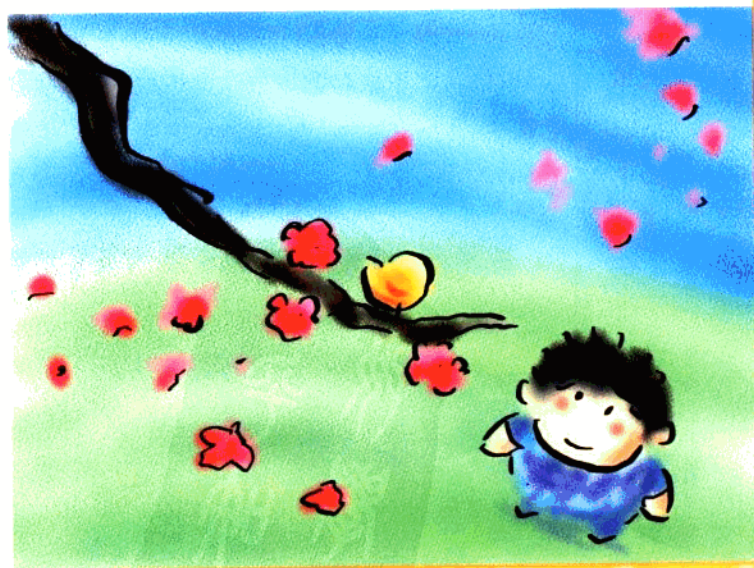
地址 北京市安外大街外馆斜街甲1号泰利明苑写字楼A座313室 (100011)

电话 010-85285420 64939553 传真 010-85285419

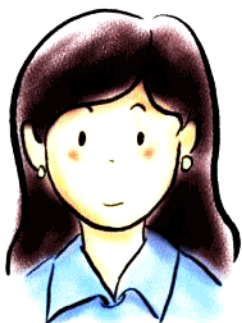
请注明“参加爱童图书捐赠”字样并留电话或联系地址

目 录

本书人物简介.....	6
班尼成长档案 (4-6 岁).....	7
成长记录 (4-6 岁).....	31
结束语.....	32



本书人物简介



我是班太太。

我是班尼。



我是保健小贴士，是您
和宝宝的家庭小医生！

生长发育

称体重

$$\text{体重 (公斤)} = \text{年龄} \times 2 + 8$$

孩子的体重比这一标准多或少于10%以内都是正常的。



量身高

$$\text{身高 (厘米)} = \text{年龄} \times 5 + 80$$

记住上面的公式，你就可以轻松知道孩子的标准身高了！



量胸围



班尼的胸围只有48CM，是不是有点发育不良呢？



胸围的增长与体重成比例，胸廓发育不良或不理想，主要是缺乏锻炼，也有可能是父母给小孩所穿衣服过紧所致。班太太应该多带班尼到户外去做做运动，呼吸新鲜空气。

胸围范围表 单位：厘米



4岁	52.4 ± 2.1	51.3 ± 2.1
5岁	54.2 ± 2.4	52.9 ± 2.4
6岁	56.3 ± 2.7	54.9 ± 2.8



4岁以后头围增长较慢，所以不用经常测头围了。

牙 齿



班尼又长了一颗新牙，数一数，班尼总共有 20 颗牙。



婴儿第六个月开始就会长出第一只牙，俗称乳齿，之后会陆续长出门牙、犬齿及大白齿共二十只牙。小朋友由六岁开始，乳齿会逐渐脱落，并且会长出恒齿。通常在十三至十四岁期间，会长出共二十八只牙，包括门牙、犬齿、小白齿及大白齿。而智齿则大约在十七至二十五岁时长出。之后，牙齿不会再生长。

正确刷牙方法

- ①以握笔式持刷柄。
- ②由上方往下，下方往上，咬颌面旋转地刷，每个部位至少刷 6 次。
- ③每次刷牙至少要 3 分钟。
- ④养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯。

儿童牙刷的选择



适合3岁左右小儿使用的保健牙刷长16—18毫米，宽7—8毫米，2排毛束，每排6—7束，毛质较软，牙刷头及牙刷把的长度均适合小儿使用。在使用牙刷时家长要注意定期为小儿更换牙刷，因为已经用旧的牙刷刷毛弯曲，不仅失去清洁作用，反而会损伤牙龈。一般来说，牙刷最好3个月更换1次。

刷牙歌

小牙刷，
长尾巴，
唱起歌，
嘴里爬，
牙齿刷得白花花，
刷出宝宝香嘴巴。





班尼爱吃糖，会不会长龋齿，怎么预防呢？



在4-6岁期间要特别预防龋齿。少吃甜食，如黏糖、点心、饼干、巧克力等。多吃自洁食物，如水果、蔬菜及含钙丰富的豆类、核桃、花生、果仁、肉类、鱼虾等，以促进牙齿骨骼的生长。



视 力



班尼有一双很漂亮的眼睛，清澈透亮，哦，没有丝毫问题。可是他近来很爱看书看电视，我真担心他们会累坏了，我是不是应该对班尼说点什么呢？



班太太，您是对的，让班尼从现在起就爱护他的眼睛吧。提醒他注意用眼卫生，同时还要培养孩子良好的用眼卫生习惯。

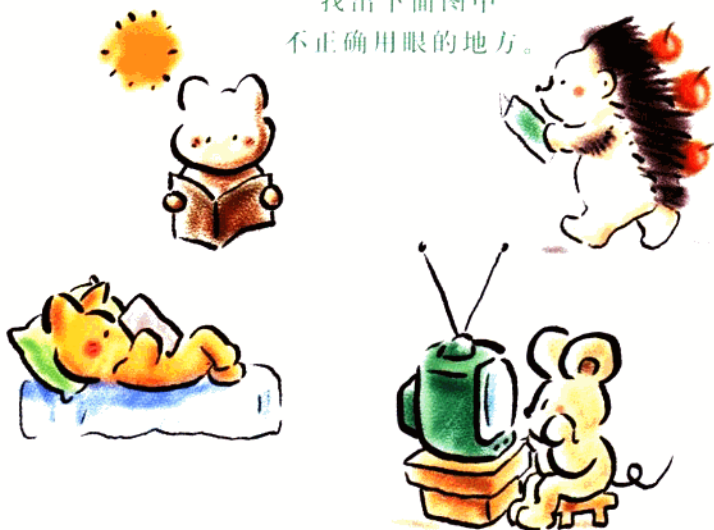
- ◇ 控制幼儿看电视的时间，看电视时保持1-2米的距离；
- ◇ 看书时，眼睛需和书保持25-30厘米的距离，大约相当于成人手一半；
- ◇ 看电视或看书后，可多看绿色的植物或远眺，以缓解眼睛的疲劳；
- ◇ 在膳食方面，多吃一些含有维生素的食品，如猪肝和胡萝卜、西红柿等黄色食品，还可补充一些鱼肝油。

看书正确姿势图



爱眼秘笈

找出下面图中
不正确用眼的地方。



营养与饮食



为了班尼的营养平衡，合理饮食，每天能够摄取到所需的营养元素，我把冰箱里的食物作了一个科学的分析，制定了一个“每日合理饮食表”，然后按照这些标准进行食物搭配，真的很成功，瞧，班尼长得越来越健壮了，像头小牛！



良好膳食习惯

吃饭定时、定量，除了餐间点心外，不随便给零食吃。



班太太说得没错，合理安排饮食很重要，但是还要注重孩子的好膳食习惯的培养。

误区

吃饭越多越好，随喜好吃零食可补充额外营养。



早餐：7：30—8：00



午餐：11：30—12：00



午点：2：30—3：00



晚餐：5：30—6：00



晚点：7：00—7：30



食物多样化，不偏食，不挑食。



注意

荤素搭配、粗细搭配、干稀搭配、咸甜搭配。

禁忌：过咸、过甜；粥中加碱；蔬菜烹调时间过长；吃剩菜；不吃或少吃油条、油饼，少吃辣椒等刺激性调味品。

误区

有营养的多吃，如肉、巧克力、糖。