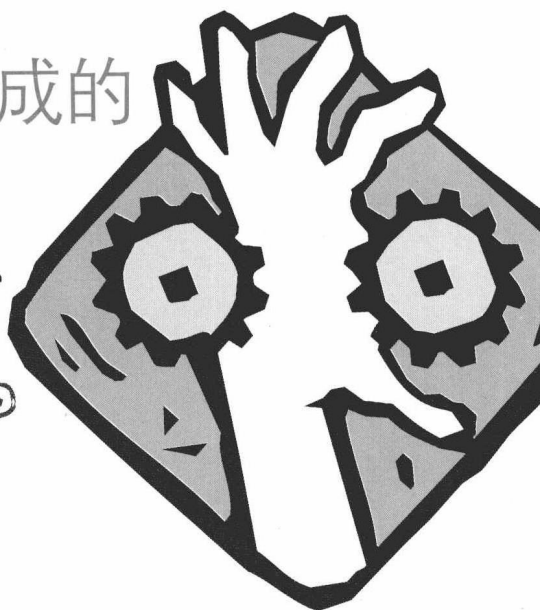


宝宝入园 前要养成的 53个 好习惯



宝宝入园前要养成的 **53**个好习惯



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

宝宝入园前要养成的 53 个好习惯 / 章程等编著. —北京: 中国少年儿童出版社, 2009.12

(怎样做·好父母)

ISBN 978-7-5007-9425-7

I. 宝… II. 章… III. 学前儿童—习惯—培养 IV. G611

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 176603 号

**BAO BAO RU YUAN QIAN YAO
YANG CHENG DE 53 GE HAO XI GUAN
(怎样做·好父母)**

 出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

执行出版人: 赵恒峰

编 著: 章 程 等	责任印务: 杨顺利
责任编辑: 白雪静	责任校对: 赵聪兰
美术编辑: 沈苑苑	

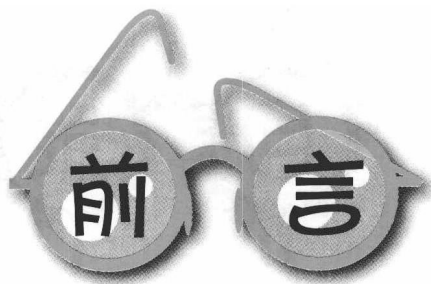
社 址: 北京市东四十二条 21 号	邮政编码: 100708
总 编 室: 010-64035735	传 真: 010-64012262
发 行 部: 010-84037667 010-64032266-8269	
h t t p: //www. ccppg. com. cn	
E-mail: zhs@ccppg. com. cn	

印刷: 中青印刷厂	经销: 新华书店
-----------	----------

开本: 720×980 1/16	印张: 13.75
2009 年 12 月第 1 版	2009 年 12 月北京第 1 次印刷
字数: 253 千字	印数: 7800 册

ISBN 978-7-5007-9425-7	定价: 28.00 元
------------------------	-------------

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。



把《宝宝入园前要养成的53个好习惯》这本书创作完毕，作为此书的编写者，我们心中所涌动的激情还在荡漾。对于每位父母来讲，培养孩子在生活、学习、行为等多方面的好习惯是多么重要的一件事情。在家庭教育中成功地养成这些好习惯，对孩子的一生都会有很重要的影响。作为人之父母，如果能够在众多图书中选择并关注此书，我想，你一定是位“爱”孩子且“会爱”孩子的父母。

身为父母，“爱”孩子并不难，这是一种人人都具备的本能。而“会爱”就不同了，只有将“爱”孩子当做一门科学来学习、来思考、来实践，并不断提高教子能力的父母，才是“会爱”的父母。我们希望本书能成为“爱”与“会爱”之间的那扇门，当你翻开这一纸书香，也就敲开了通向“会爱”的那扇金门。

这本书里写了什么？

本书精选了宝宝上幼儿园之前要养成的53个好习惯，从饮食习惯、卫生习惯、行为习惯、社交习惯、道德习惯、自我保护习惯六大方面进行了全面、生动的阐述。在每一个习惯中，结合生活案例来“寻根究底”，针对不同的问题“给您支招”，最后通过孩子喜爱的“好习惯故事”来进行巩固。

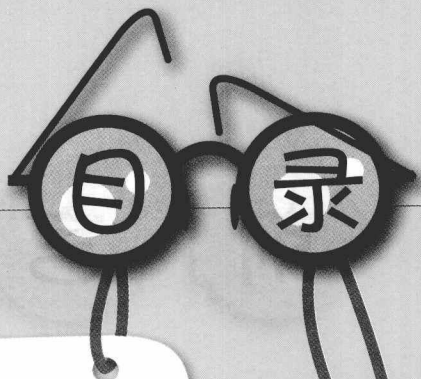
这本书与同类书有什么不同？

第一，结合生活案例。教育孩子是不能机械模仿别人的做法的，我们在书中没有运用名人家庭教育的故事，因为名人永远是少数的，我们希望透过那些与你一样平凡的父母们真真切切的家庭故事，来展示给你一条条教子之道。

第二，处处寻根究底。在书中，每一个小节里，每一个习惯中，我们都探索了孩子“为什么这样”的原因，帮助你思考孩子种种行为背后所隐藏的秘密。你可以结合家中及孩子的情况，在“给您支招”板块选择切实可行、行之有效的教子方法。

第三，独创“好习惯故事屋”。为了能够巩固你的教育效果，我们在“好习惯故事屋”中创作了非常具有针对性的儿童故事。让孩子在听故事的快乐过程中思考、领悟，进而改变。

好的书是一堂课，是一本教材，是一所学校。在这本书中，我们希望你会终生都体会不完的收获。



一、培养宝宝良好的饮食习惯

- 1 我不吃青菜，只吃肉
——让宝宝不挑食、不偏食
- 5 肯德基就是比家里的饭好吃
——让宝宝少吃洋快餐
- 9 给我吃一块巧克力吧
——让宝宝健康地吃零食
- 13 妈妈，我要吃羊肉串儿
——让宝宝吃不洁的食物
- 17 我要用勺子吃饭
——让宝宝学会用筷子
- 21 吃饭时为什么要安安静静的
——让宝宝安静、愉快地用餐
- 25 妈妈，你喂我
——让宝宝独立用餐
- 30 阿姨，给我一个棒棒糖吃吧
——不要让宝宝贪吃别人的食物
- 34 今天我要吃三碗米饭
——让宝宝暴饮暴食
- 38 我想边吃边看电视
——不要让宝宝边吃边玩
- 42 妈妈，我的嘴巴臭吗
——让宝宝饭后会漱口，会擦嘴
- 47 水不甜，我要喝饮料
——让宝宝爱喝白开水

二、培养宝宝良好的卫生习惯

- 51 我刷得比你快
——让宝宝学会自己刷牙
- 56 怎么天天都要洗脸啊
——让宝宝每天早晚洗脸洗脚
- 61 谁说我不会洗手
——让宝宝勤洗手
- 66 冷，我不喜欢洗澡
——让宝宝乐于洗澡
- 71 不要，我就是不要剪头发
——让宝宝主动配合剪头发
- 75 小姨怎么留那么长的指甲
——让宝宝勤剪指甲
- 79 穿衣服睡觉不舒服
——让宝宝习惯穿睡衣睡觉
- 83 我就喜欢这件，不换
——让宝宝懂得勤换衣服
- 86 对不起，我又尿裤子了
——让宝宝有良好的排泄习惯
- 91 鼻子里面痒痒怎么办
——让宝宝不抠鼻子

三、培养宝宝良好的行为习惯

- 95 妈妈，我的衣服呢
——让宝宝学会自己的事自己做
- 99 今天我来择豆角
——让宝宝勤劳不懒惰
- 103 我不想睡午觉
——让宝宝规律地作息
- 107 在家里玩不是一样吗
——让宝宝喜爱户外活动
- 111 呀，我拿错小明的水壶了
——让宝宝做事认真不马虎
- 115 妈妈，我出去玩一会儿再回来接着画
——让宝宝做事专心
- 119 蜡笔哪儿去了？我昨天还用了呢
——让宝宝不再丢三落四
- 123 玩水有什么不可以
——让宝宝懂得节约水电
- 127 我不是故意撕坏的
——让宝宝学会爱护书籍
- 131 妈妈，我……我……我
——让宝宝说话不结巴

四、培养宝宝良好的社交习惯

- 136 这是我的玩具，你不许玩
——让宝宝学会分享
- 140 我就是欺负你
——让宝宝不欺负弱小的伙伴
- 144 我叫茜茜
——让宝宝学会积极主动地交往
- 149 我不喜欢和女孩子一起玩
——让宝宝适当地参与异性间的游戏
- 153 听我说
——让宝宝学会倾听
- 157 你不许赢我
——让宝宝正确对待输赢
- 161 这样分蛋糕不公平
——让宝宝公平处事，摒弃私心
- 165 我跳得不如她好
——让宝宝自信不自卑
- 169 别难过，已经没事了
——让宝宝学会宽容
- 173 我就要坐这个位置
——让宝宝学会礼貌待客
- 177 嘘，爷爷在睡觉
——让宝宝学会为他人着想

五、培养宝宝良好的道德习惯

- 181 蚂蚱被我弄死了
——让宝宝告别残忍行为
- 186 你给我吐出来
——让宝宝学会尊敬长辈
- 190 这是我从妞妞家拿的橡皮泥
——让宝宝分清“拿”和“偷”
- 193 瞧我画得多漂亮
——让宝宝爱护公物
- 197 苹果核儿扔哪儿啊
——让宝宝保护环境
- 200 好慢啊，为什么要排队
——让宝宝遵守社会秩序

六、培养宝宝自我保护的习惯

- 203 “滴滴答答”要让开
——让宝宝注意玩耍安全
- 208 妈妈，为什么黄灯不能过马路
——让宝宝遵守交通规则
- 211 我找不到你了
——让宝宝知道家在哪里
- 214 我是你妈妈的朋友，给你吃糖
——让宝宝不要轻信他人

培养宝宝良好的 饮食习惯

军军一直是个很乖的孩子，有什么好东西都会拿出来跟别人一起分享，大人们都夸他懂事。妈妈也很高兴军军有这样的表现，所以经常给军军买他爱吃的东西，做他最爱吃的菜。一个偶然的机会，妈妈读了一本《家庭营养学堂》，恍然意识到，小孩子正在长身体，应该多吃各种蔬菜，不能只给他做爱吃的肉类和油炸类食品。于是，妈妈专门弄了一个菜谱，希望军军在饮食上能够更均衡。

一天晚上，军军在外面玩了一天，回到家就嚷嚷：“我好饿好饿，怎么还不开饭？”妈妈很心疼地对军军说：“再等一会儿，妈妈很快就烧好饭了。”军军听后马上去洗手，然后乖乖地坐在餐桌前等着妈妈烧菜。闻着厨房里的香味，军军开始流着口水幻想着自己最爱吃的糖醋鸡腿……不一会儿，妈妈把做好的菜端上来。军军一看是青青的叶子，上面点缀着碎碎的白蒜末，失望极了，顿时带着哭腔大声地嚷：“我要吃糖醋鸡腿，不要吃青菜……”妈妈非常无奈地劝军军：“今天我们吃青菜和辣椒火腿，明天妈妈一定给你做糖醋鸡腿好不好？”军军嘟起小嘴，一声不吭，随便吃了几口青菜就说吃饱了。

看着军军快快地离开餐桌，妈妈的心里又心疼又矛盾。



寻根究底

挑食、偏食习惯的形成原因比我们想象的要复杂得多。一项心理学的研究表明，在婴儿3~6个月添加辅食时，由于父母不正确的喂

养习惯，就会造成宝宝今后的挑食、偏食。一般父母会选择米粉、蔬菜泥、水果泥、肉泥、鱼泥、水果汁相互交差着作为宝宝的辅食，而有些父母由于个人的偏好或者其他的原因，特别偏重于某种食物，有的偏重于蔬菜类，有的偏重于肉类，他们的宝宝长大后就会比较容易发生挑食、偏食。这是什么原因呢？心理学家认为，这是由于婴儿早期的口味会在婴儿的头脑中产生固定的“格式”，当长大后，宝宝会按图索骥地选择他们记忆中与格式口味相似的食物，这就造成了挑食、偏食。有这样一个现象可以进一步说明，现在很少有不爱吃水果的宝宝（有的宝宝只排斥某种水果，对其他水果还是可以接受的），而我们的父辈中不喜欢吃水果的却比较多，子女送去的水果常会烂掉，而不是吃掉，这可能就是因为现在水果比父辈小时候普及得多，现在的家长已经把水果作为宝宝的主要辅食的原因。

上面介绍的只是宝宝形成挑食、偏食的原因之一，其他造成宝宝偏食的原因还有可能是父母平时对某种食物有偏好、不良的广告诱导、食物烹饪的口味、怕塞牙、怕鱼刺等等。所以要矫正宝宝的挑食、偏食，父母一定要找清原因，对症下药。

给您支招

矫正宝宝挑食、偏食的坏习惯一定要趁早入手，一旦发现苗头，家长就要采取措施。

一、允许宝宝在开饭前吃菜

妈妈刚炒好一盘菜，有些孩子总喜欢“尝尝鲜”，觉得那样吃的菜是最好吃的。而把菜全部做好正式吃饭时，孩子已没有了特别想吃的兴致。所以家长不妨利用儿童这种心理，在未开饭前让宝宝空口吃些菜，可以是宝宝不讨厌又不特别喜欢的健康食品，如青菜、刺不太多的鱼等。这时的宝宝肚子较饿，东西比较容易入口，最后再端上他最喜欢吃的菜。如果宝宝已经吃菜吃饱了，少吃些饭也没关系。

二、告诉宝宝他什么都爱吃

小的时候，宝宝对一些没有见过的菜会问：“妈妈，这个好不好吃？”“好吃，宝宝一定爱吃！”妈妈应该这样回答他。这样的回答能令宝宝对尝试新菜有兴趣，进而接受新的蔬菜。但有些味道较重的菜很多宝宝不喜欢吃，比如茄子、苦瓜、芹菜等，家长则不必难为宝宝，因为随着宝宝的味蕾发育完善与对营养的有所认识，会慢慢吃起小时候不爱吃的菜。

三、当宝宝两次拒绝吃某种食物时，就换其他类似的食物

比如宝宝暂时什么蔬菜也不愿意吃，却很乐意吃水果，这时便可以让他多吃水果、麦片等一些蔬菜代用品，甚至维生素片也可以，这样宝宝就不会缺蔬菜中含的营养素；比如他们表示对牛奶不感兴趣时，家长不要没完没了地强迫宝宝多喝，这样会让宝宝更讨厌牛奶。不少宝宝更喜欢喝甜牛奶、果奶和酸奶，家长不妨换这些品种试一试。然后，在宝宝比较高兴或情绪比较好的时候，家长再对宝宝进行适当引导，让宝宝逐渐接受某种食物。

四、不要因为这个问题在饭桌上训斥宝宝

一旦宝宝执拗起来，忙碌一天的父母就很有可能着急生气，这样的话事情就糟了，父母越是着急，宝宝吃得就越少；宝宝吃得越少，父母就越着急，如此一来，宝宝的吃饭成了折磨人的事，甚至会成为“声讨会”或“教育会”。面对训斥，宝宝常常会拒食或吃几口就放下碗筷，说“吃饱了”，以此表示自己的不满。这并不全是宝宝的感情用事，事实上，宝宝可能确实不想再吃了——发生不愉快的事情或生了气，大脑皮层别的部位产生强烈的兴奋，原先管理吃的部位会发生抑制，人就会一下子失去食欲。另据实验表明，当一个人处在愤怒、悲伤、焦虑时，幽门括约肌会反射性收缩，使食物滞留在胃中，导致食欲下降，甚至会造成胃炎。所以进餐时情绪不好不仅会影响食欲，还会降低消化能力，影响宝宝的身体健康。所以，进餐时要保持愉快、安静、专心的气氛，父母千万不要因为挑食、偏食的问题在饭桌上训斥宝宝。



好习惯故事屋

长不大的双胞胎

在美丽的大森林里，有一座高大漂亮的木头房子，里面生活着快乐的狗熊一家。一天，妈妈做了丰盛的晚餐，双胞胎儿子啦啦和来来洗好手，蹦蹦跳跳地来吃饭了。啦啦爱吃肉，一点儿蔬菜也不吃；来来爱吃蔬菜，一点儿肉也不吃。

妈妈说：“肉里有许多蛋白质，蔬菜里有许多纤维素和钙，你们两个什么都要吃一点儿，不要挑食。”

“可是我们不爱吃。”啦啦和来来撅着小嘴说。

爸爸走过来对啦啦和来来说道：“要听妈妈的话，什么菜都要吃。不然，你们没有其他小伙伴长得快！”可啦啦和来来根本不把爸爸妈妈的话当回事。

春去秋来，转眼一年时间过去了，学校里要召开一年一度的运动会，啦啦和来来一起去报名参赛。

他们来到篮球队，教练看了看他们，说：“你看看旁边的同学，几乎都比你们高，打篮球当然要找高个子啦！我不能选你们！”

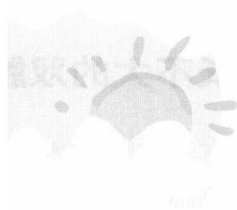
啦啦和来来有点儿伤心了，又来到了跳高的报名处。教练看了看他们的个子说：“你们的腿不够长，不适合参加跳高。要不你们去不需要高个儿长腿的铅球队试试吧！”

啦啦和来来只好抱着最后一线希望来到了铅球队。铅球队的教练拿出一个铅球让啦啦和来来试投。两人使出了吃奶的力气把铅球投向远处。可教练一看两人的成绩，不高兴地说：“你们是不是一年没吃饭啦，一点儿力气都没有。跟你们同年龄组的铅球运动员里，最差的都比你们投得远！”

啦啦和来来的眼泪终于忍不住了，他们跑回家，躺在床上闷头大哭……

爸爸和妈妈下班回家看到了这一幕，连忙安慰他们。弄清楚原因后，爸爸说：“要想个子高高的，力气大大的，其实一点儿也不难！啦啦，你从今天开始不光要吃肉，还要吃蔬菜；来来，你从今天开始不光要吃蔬菜，还要吃肉，很快你们就能赶上其他小伙伴了！”

从此以后，啦啦和来来都不再挑食了，他们大口吃着以前自己不喜欢吃的菜，期待着能早点儿长高，长得壮壮的，这样，就可以参加明年的运动会了！





肯德基就是比家里的饭好吃

——让宝宝少吃洋快餐

明明非常喜欢去肯德基吃快餐。好好只要明明高兴就行，于是有空就带着明明去。

随着明明逐渐长大，他开始不满足于妈妈有空才带他去吃肯德基，而是开始主动要求去。有一次，明明和妈妈坐车去少年宫，路过一家肯德基，明明在车里兴奋地喊叫起来：“妈妈，妈妈，肯德基爷爷！”“现在我们没有时间吃，要赶着去上课！”妈妈耐心地对儿子说道。“不嘛不嘛，你就给我买个巧克力圣代，我拿着边走边吃，不耽误事儿！”明明边说边拉着妈妈的衣襟撒娇。妈妈摸摸儿子的小脑袋，看着他嘴馋的模样，同意了。

明明快三岁的时候，社区里也开了一家肯德基，明明去得更勤了。当明明发展到一星期要去三四次的时候，妈妈开始担心了。肯德基里的食物清洁、味美，但蔬菜太少，肉和鱼也是油炸过的；店里的人总是很多，空气不太流通，长期吃肯德基一定对孩子的身体有不好的影响。

当妈妈开始强行阻止明明去吃肯德基时，明明又哭又闹，大嚷着“肯德基就是比家里的饭好吃”，还赖在地上不起来。爷爷奶奶心疼孙子，便又带着明明去了。

当明明大一些的时候，一次常规的身体检查查出明明由于肥胖、超重，出现了脂肪肝！才是几岁的孩子啊，怎么会得脂肪肝呢？全家人当时都蒙了……



寻根究底

为什么宝宝大都喜欢吃肯德基、麦当劳？
这样的快餐食品对宝宝的身体究竟有何危害？
明明的脂肪肝又是从何而来呢？

肯德基、麦当劳是洋快餐，对有些人特别是少年儿童有着独特的吸引力。一方面，它带着一些异国情调的色彩，与中国传统的饭店、餐馆有很大的不同，引起了宝宝的好奇心；另一方面，它干净、整洁的环境，迅速、贴心的服务，美味、可口的食物让宝宝觉得舒心自然；最重要的一点是麦当劳的气氛让宝宝感到亲切。由于儿童都有爱玩的天性，在麦当劳、肯德基那些被精心营造的一个个“儿童乐园”里，宝宝们玩得不亦乐乎。

但是，这类快餐食品对宝宝健康的不良影响也是不容小觑的。

美国公映了纪录片《大号的我》，并被冠以“拯救你生命的电影”这样至高无上的荣誉。在这部纪录片中，美国人摩根·斯普尔洛克以自己的身体做了一个实验：连续30天，他三餐只吃麦当劳的食物，喝麦当劳的饮料。在这场疯狂的实验展开之前，斯普尔洛克身高一米八，体重140斤。开始实验5天后，他的体重就剧增8斤。半个月后，他的医生发现他的肝脏有了问题，母亲和女友都请求他停止实验。但他并没有停止。三周左右，他的心脏开始异常，医生命令他每天吃两片阿斯匹林。他拒绝了，因为麦当劳不提供阿斯匹林。而等到实验终于结束时，他的体重增加了差不多20斤。

摩根·斯普尔洛克用事实告诉我们，肯德基、麦当劳的东西虽然美味，但美味的背后却潜藏着危险。宝宝正处于生长发育的关键时期，身体对饮食的品质要求很高，健康的饮食直接影响到宝宝的未来。

首先，快餐食品所含的盐量较高，食品中所含的钠对宝宝的心、肾器官有可能构成威胁。因为宝宝的肾脏发育远未成熟，没有能力排出血液中过多的钠，因而会受到过量食盐的伤害，而且年龄越小，受到的伤害越大。

其次，快餐食品所含的热量、蛋白质较高。薯条、汉堡、冰激凌等都是高热量、高蛋白的食品，它们会导致机体脂肪物质的代谢异常，如果这些高脂肪、高蛋白的东西被全盘吸收的话，儿童就容易患脂肪肝等成人病。

给您支招

如果你不想自己的宝宝因为薯条、汉堡变成一只不健康的“小肥猪”，那么可以参考以下几条建议：

一、不要强硬地阻止宝宝

曾听到一个三岁的小女孩说：“等我妈死了，我顿顿都吃麦当劳！”相信所有的妈妈都不大希望自己的宝宝盼着自己死，所以千万不可强硬地规定宝宝不许去麦当劳。现在的孩子有自己一定的思维定式和行为模式，宝宝非常容易对被禁止的事情产生强烈的好奇心，这样做的结果反而会使宝宝想去的愿望更加强烈。

二、采用“引导”的方法

当宝宝执拗地非要去快餐店时，家长可以将宝宝带到麦当劳或肯德基这些场所，让宝宝自由选择自己喜欢吃的东西。不过，在宝宝吃东西的时候，父母可以告诉他这些食物是由什么东西做成的，可能会造成高血脂、高血压等情况，对自己身体的成长有一定的影响（但是要用宝宝听得懂的语言，也不要危言耸听），比如跑不动、很多游戏不能玩等。回家后，在比较轻松的环境下，家长可以再次教育和引导宝宝，因为

这会儿宝宝的愿望得到满足了，大人的话可能更容易听进去。

三、重新定位快餐时间

很多宝宝下意识地认为肯德基、麦当劳的东西可以当饭吃，家长可以悄悄地给这些快餐食品重新定位。比如你可以这样做：吃过晚餐后，带宝宝去散步，路过肯德基、麦当劳时，就主动问孩子：“要不要去呀？”进了店以后，由于已经吃过了晚饭，宝宝吃不下太多的东西，所以一杯橙汁、一杯新地或一包小号薯条就能令宝宝满足。慢慢地，就能让宝宝形成这样的观念——肯德基、麦当劳不是正餐，只是饭后茶点。

四、固定吃快餐的次数

答应宝宝每月一次或两次去吃快餐，一次到位地满足宝宝的愿望，省得他们老是惦记着香喷喷的薯条、汉堡。这样既可以满足宝宝的“口腹之欲”，也可以省去很多纠缠的麻烦。但家长一定要记得坚持自己的立场和观点，不能宝宝一哭就投降。

五、巧妙地给宝宝点餐

如果已经来到了肯德基、麦当劳这些快餐店，家长也可以巧妙地点餐，来降低快餐对宝宝身体的伤害。可以选择一些非油炸食品和维生素丰富的食品，比如土豆泥、蔬菜汤等来搭配炸鸡与汉堡。或者可以在去肯德基、麦当劳之前给宝宝带上一小盒在家切好的碎果块和可生吃的蔬菜，弥补宝宝大吃一顿后维生素的不足。

六、让宝宝“开开眼界”

还有一个可以让宝宝少吃肯德基、麦当劳这些快餐食品的有效办法，那就是让宝宝“开开眼界”。家长可以带宝宝去一些其他的餐厅，让宝宝领略到另一种类型的美味，不要让宝宝在内心把肯德基、麦当劳与美味画上等号，要让宝宝知道，除了汉堡包、薯条和可乐，世界上的美味还多着呢。

另外，家长还可以在家里制作一些美味的食物给宝宝吃。富有想象力的妈妈还可以将食物摆出米老鼠、机器猫等可爱的形状，或是把食物盛在粉红色小猫头的碗里，让宝宝一见倾心，就会把麦当劳抛到脑后去了。



好习惯故事屋

妞妞的一天

妞妞本来不叫妞妞，有一个很美的名字——清云。妈妈希望女儿将来像天空

上的云朵一样轻盈美丽，在蓝蓝的天空俯瞰世间的美好。可是事与愿违，清云特别爱吃肯德基和麦当劳，经常去快餐店大吃一顿，回家后就往沙发上一躺看电视，慢慢地就变成了一个小胖墩儿，走起路来肥嘟嘟的小屁股一扭一扭的。周围的小伙伴便给她取了个绰号“扭扭”，叫着叫着就成了“妞妞”！

今天，妞妞和妈妈要一起去姨妈家做客。一大早，妞妞就起来了，洗漱完毕后，想穿自己最漂亮的粉红色裙子去姨妈家。可是过了30分钟，还不见妞妞出来，妈妈很奇怪，刚想去房里看看怎么回事，却见妞妞愁眉苦脸地拿着裙子走了出来。“怎么了，宝贝儿？”妈妈赶紧问道。

“妈妈，裙子太小，穿不进去！”妞妞哭丧着脸说。

“啊？上星期穿不是还行吗？”妈妈很疑惑，拿着裙子给妞妞穿了穿，真的太小穿不进去了。妈妈赶忙给妞妞称体重，啊？妞妞这几天又胖了3斤！

没办法，妞妞只好穿上松松垮垮的大背心出了门。

姨妈家很近，只要走路过去就可以了。过马路的时候，妈妈看到是绿灯，就牵着妞妞向对面走去。谁知妞妞太胖了，走起路来特别慢，绿灯都变成红灯了，她们才来到了马路的中间。要不是警察叔叔及时让所有的车子停下来，妞妞和妈妈恐怕就要被车撞了！

姨妈家在三楼，别人两三分钟就爬上去了，可妞妞得花10分钟时间，因为她每上一层楼梯，都要休息一会儿。

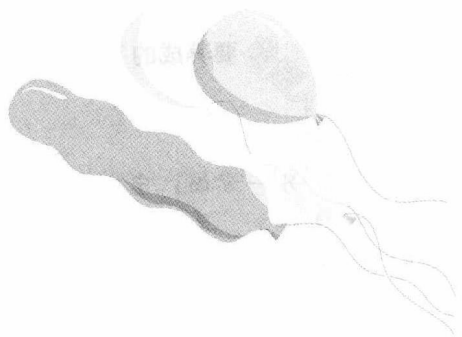
大汗淋漓地到了姨妈家，妞妞躺在沙发上再也不愿意动弹了。她吃着姨妈早就准备好的汉堡和薯条，问表妹：“你今天打算玩什么啊？”

表妹说：“咱们下楼玩滑梯吧！”

等妞妞恢复了力气，她们来到了小操场玩滑梯。看着表妹玩得那么高兴，妞妞也想玩，可是她爬不上去。小朋友和妈妈一起帮助她，推的推，拉的拉，她好不容易上去了。可是她从滑梯上滑下来的时候，被卡在了滑梯中间，上又上不去，下又下不来，急得妞妞直哭。

肥胖给妞妞带来了太多的麻烦，于是她决定减肥。妈妈领着她到医院向医生请教。医生告诉她得多吃蔬菜、水果，少吃肉，什么肯德基、麦当劳都不能再吃了。最重要的是每天都要运动，坚持锻炼身体，这样才能成功减肥。于是妞妞每天都坚持早起，跑步、跳绳，积极参加各项运动，不再偷懒了。

现在已经没有人再叫她妞妞了，你猜，她减肥成功了吗？



给我吃一块巧克力吧

——让宝宝健康地吃零食

壮壮特别爱吃零食，脆脆的薯片或虾条之类的膨化食品和包装漂亮的糖果都是他的最爱。他常常趁着爷爷或奶奶带他出去遛弯儿的机会，磨着爷爷奶奶买。爷爷奶奶最疼这个孙子，当然是有求必应，甚至有时候还主动买零食给壮壮。

在壮壮的小抽屉里塞满了各种各样的零食，像薯片、牛肉干、糖果、饼干……应有尽有。10分钟一包干脆面，5分钟一包巧克力，15分钟一盒冰激凌是常有的事儿，零食成了壮壮的影子，总是不离左右。

零食吃饱了，家里开饭的时候，壮壮便经常缺席，总是有一顿没一顿的。看着儿子津津有味地吃着这些零食，妈妈的脑袋直发涨，她担心再这样吃下去，壮壮的身体会出问题。于是，妈妈开始禁止壮壮吃零食。

一天，妈妈下班回家，看见奶奶正准备给壮壮吃巧克力，就一脸不高兴地说：“您总是给他吃零食！到吃晚饭时，他又不好好儿吃饭了。”边说边把巧克力没收了。

“现在离吃晚饭还有两个小时，只是吃几块巧克力，他一会儿就消化了！再说，现在哪个孩子不吃零食啊？男孩子喜欢吃巧克力、薯片、可乐，女孩子爱吃冰激凌、果冻、棉花糖，没见过你这样亏待孩子的妈！”奶奶不服气地说。

“不管怎么说，您给他吃零食就不对！”妈妈一点儿不让步。

看见奶奶和妈妈吵架，壮壮哭着说：“妈妈，我想吃巧克力，你就给我吃一块吧……”



寻根究底

对于多数宝宝来说，零食的诱惑是难以抗拒的。除了零食的颜色、形状比较受宝宝欢迎以外，还有什么深层次的原因吗？

一方面，吃零食是宝宝的生理需求。宝宝的好奇心比较强烈，喜欢稀奇古怪的东西，口味也偏甜。酸酸甜甜的零食的外形好、花样多，与一日三餐的主食不一样，会带给宝宝新鲜的感觉。再说，家里吃的正餐一般是混合膳食，食谱一般是按着大人的口味来做，宝宝未必喜欢。



另一方面，宝宝爱吃零食与周围的环境有关系，与心理也有关系。在零食的选择上，宝宝吃零食有一定的从众心理，周围的小朋友都吃零食，自己当然也要吃了。甚至别的小朋友吃什么，自己也会要求家长给买什么。而且电视中有关零食的广告做得都很“美味”，在宝宝的心中，零食代表着快乐，所以想去尝试。

很多幼儿贪恋形形色色的零食，不好好儿吃正餐，对他们的身体发育是极为不利的。

第一，家长不加控制地进食零食，会使肠胃一直处于工作状态，而肠胃的蠕动是有节律的，大量进食零食会加重宝宝的肠胃负担，使正常的消化吸收过程受到影响。

第二，零食的口感一般都比较浓厚，对人体味觉是一种较强烈的刺激，会使宝宝的味觉敏感度下降，造成味觉迟钝，这些都会影响食欲。

第三，宝宝在零食中不能获得足够合理的营养。零食的营养素一般比较单一，经常吃会妨碍多种营养素的摄入，久而久之，会导致宝宝营养不良。

第四，宝宝爱吃的干脆面、薯片、罐装饮料、虾条等，都会添加一些人工色素等添加剂，不利于宝宝的健康。

总之，宝宝不宜多吃零食。但是，像壮壮妈妈一样全盘否定零食的做法同样是不可取的，因为这样做可能会引起宝宝产生逆反心理，会偷偷摸摸吃，没准儿会吃得更多，还会像壮壮家一样引起家庭矛盾。其实，如果父母会合理选择零食的种类，并在两餐中间添加，就能既满足孩子吃零食的愿望，又能补充营养，不影响正餐，还能调剂口味，对宝宝是有好处的。



给您支招

据调查，约有50%的宝宝常吃零食而耽误正餐，其责任主要还在成人。因为有些家长常把零食作为体现父母之爱的主要方法、哄宝宝的诱饵、正餐吃得少的补充，于是造成了宝宝爱吃零食的不良习惯。对于零食，应该是谨慎选择，科学摄入。

一、选择对宝宝身体有益的零食

家长给宝宝选择零食时，可以选择含有优质蛋白、脂肪、糖、钙等营养素的各种奶制品，如酸奶、奶酪和纯鲜奶等就非常适合宝宝，可用来做宝宝每天进食的零食。纯鲜奶可在早上或晚上临睡前喝，果味酸奶和奶酪则适合用做两餐之间的加餐；水果