



# 让孩子吃好睡好 身体健康

ZHANG HAI ZI CHI HAO SHUI HAO SHEN TI JIAN KANG

幼托保健工作经验汇编

上海教育出版社

599

863

378506



# 让孩子吃好睡好身体健康

——幼托保健工作经验汇编——

\*

上海教育出版社編輯、出版

(上海永福路123号)

上海市书刊出版业营业许可证出 090 号

上海市印刷三厂印刷

新华书店上海发行所发行 各地新华书店經售

\*

开本：787×1092 1/32 印张：1 5/16 字数：30,000

1961年11月第1版 1961年11月第1次印刷

印数：1—15,000本

統一书号：7150·1254

定 价：(八) 0.13 元

## 目 录

1. 怎样开展儿童体格锻炼 ..... 爱群托儿所(1)
2. 如何早期发现儿童疾病 ..... 中国福利会幼儿园(5)
3. 怎样做好防病工作 ..... 巨鹿路第三里弄委员会托儿所(10)
4. 使孩子得到丰富的营养  
..... 宁国路第二里弄委员会托儿所营养员 張云芳(14)
5. 让孩子吃饱吃好 ..... 天山四村托儿所(18)
6. 充分发挥母乳的作用 ..... 上海无线电二厂托儿所(22)
7. 让孩子睡得又香又甜  
..... 番禺路春光坊第一幼儿园保育员 沈 萍(24)
8. 如何培养儿童定时大便的习惯 ..... 中国福利会幼儿园(28)
9. 加强对体弱儿童的护理 ..... 国棉十五厂托儿所(32)
10. 我怎样护理体弱婴儿 ..... 申新九厂托儿所保育员 王罗英(35)
11. 保护儿童的安全 ..... 上海无线电二厂托儿所(38)

## 怎样开展儿童体格锻炼

爱群托儿所

我們爱群托儿所过去在幼儿卫生保健方面虽然做了一些工作,但是每当气候突然变化,尤其是冬、春季节,孩子伤风咳嗽,或者腹泻的情况仍然很多。阿姨們看到孩子发病,心里又着急又难受,觉得各方面的保健工作做得已很认真细致,为什么孩子还經常生病呢!后来經過卫生部門的帮助,才明确在搞好卫生保健工作的同时,必須积极开展儿童体格锻炼,以增强儿童的体质和对疾病的抵抗力,真正做到預防疾病的发生。

### (一) 我們怎样創造条件,开展儿童的体格锻炼。

1. 消除思想顾虑,認識锻炼的意义。当領導上提出要开展儿童体格锻炼时,大家顾虑重重,有的說:“我們是民办托儿所,不能和公办比,公办老师都受过专业訓練,我們是家庭妇女出身,年紀大了,骨头也硬了,怎么还会带孩子蹦蹦跳跳呢!”有的担心万一出了事故,家长要責怪,如有的家长对嬰兒室开窗睡眠有意见,說:“小孩本来好好的,开窗睡觉,反而要吹出毛病来。”阿姨在思想上沒有真正認識到开窗睡眠的意义,感到很为难,只好看見媽媽来就关窗,看見領導同志来就开窗。有的阿姨又觉得我們民办托儿所条件差,缺少各种运动設備,怎样能开展锻炼呢!总之,客观困难很多。后来听到了地区党委关于哈尔滨市幼儿体格锻炼先进經驗的传达,区里又組織了体育锻炼教研組,反复討論哈尔滨的經驗。通过討論大家深深地体会到哈尔滨所以能搞出成績,首先是工作人員思想紅,干劲足,明确了锻炼的

好处,就能千方百計克服困难,創造条件,摸索出經驗来,这些給了我們很大的启发和鼓舞。接着我們又参加了区里公办幼儿园举办的幼儿运动会,看到了不同年齡的孩子,在各项活动中都显得活潑、机智,精神飽滿,这又增强了阿姨們的信心。大家消除了思想顾虑,就把体格鍛炼的工作搞开了。

2. 成立体格鍛炼核心小組。核心小組由嬰兒室,托儿班(十八个月——三岁),幼儿园小班,和中、大班各派保育員或教養員一人及所的領導同志一起組成。核心小組的任务是根据各班幼儿年齡特征,訂出适合各班的鍛炼要求、内容和方式方法;帮助同志們提高体格鍛炼方面的业务水平和技能技巧;以及經常了解和分析各班体格鍛炼的情况,相互交流經驗,取长补短,解决困难,提高鍛炼质量。

3. 提高同志們的业务水平和技能技巧。所內的工作同志自己先組織了鍛炼小組,經常开展文体活动,如籃球、乒乓球、板毛球、气功操、广播操和练习走、跑、跳、爬等基本动作,使大家先学会本領。开始时,有些阿姨对鍛炼很不习惯,如有的在学习走步时,手脚总不協調,有的自己也不会接球,看見球来就想让开。通过一遍又一遍的学习,这些困难也都解决了。除了参加体育鍛炼外,大家还参加舞蹈,歌咏等活动,从各方面来提升自己。

(二) 根据各班不同的年齡特点制訂不同的鍛炼要求、内容和方式方法。

开始的时候,大家只是想多开展一些活动,而沒有注意到幼儿的年齡特点。如开展球类游戏时,照搬成人賽球的一套規則,限制过多,这样就使孩子常常犯規,影响了他們玩球的兴趣。在鍛炼内容上也很不全面,仅限于球类活动,孩子玩了一陣就厌了。經過一个月的摸索,我們初步研究了不同年齡班的鍛炼要求、内容和方法。如嬰兒室的嬰兒,还不会独立活动,就在阿姨

的帮助下做操节，活动四肢，发展肌肉。所以婴儿室的锻炼内容主要是做被动操和保健推拿。这样年龄的孩子又很容易得佝偻病，我们就每天给他们晒太阳和开窗睡眠（夏天在树荫下睡眠）。另外，还按婴儿月龄的大小，每天给以一定的活动，如：伏卧，使婴儿颈骨坚硬；练习顿足，使婴儿有脚力；在腋下呵痒，使婴儿发笑，达到全身活动。将近一岁的婴儿让他扶栏杆走或爬行。阿姨在照顾婴儿的整个过程中，还注意发展他们的听觉、视觉、发音等能力。托儿班幼儿，小的开始会走路，但步子很不稳，摇摇摆摆容易跌跤，所以锻炼动作以爬行为主；二岁到三岁的孩子，模仿性特别强，锻炼内容一定要形象化，根据他们喜欢小动物的特点，创造了形象化的动作，如“小白兔散步”“小蚂蚁找食”“小鸟妈妈”等游戏，又采取故事的形式，如以小白兔的一天生活编成气功保健操。阿姨们还自制了兔子、蚂蚁、小鸟等面具、头饰，给小朋友戴，以增加兴趣，孩子玩得很高兴。三岁以上的孩子锻炼内容主要是发展基本动作如走、跑、跳、投掷、攀登、钻爬，在动作练习中锻炼全身的肌肉和神经系统。每班的具体要求要随着年龄的不同逐步提高。形式也要丰富多样，如小班有花操，中班有红旗操，大班有花圈操。中、大班孩子喜欢模仿解放军作战动作，我们就编了一套海、陆、空军操。这些操节形式丰富多样，队形时常变换，有时走成军舰形，有时走成飞机形，有时集体做一个动作，有时各组分别做不同的动作，运动量由小到大，又由大逐渐减小，孩子们对这些活动都很喜欢。我们还自制了一些木枪和海、陆、空军的帽子，行军包等进行游戏，练习爬行、钻洞、投射、跳跃、攀登等活动。通过这些活动也使孩子更热爱解放军。

所有这些锻炼活动，我们都是在户外进行的，以便充分利用日光和新鲜空气。但过去阿姨们没有认识到日光、空气对孩子生长发育的关系，同时又怕孩子分散在外面，没有象在屋子里

好照顾，一不小心容易出事故，所以各班孩子戶外活動的時間很少。后来，領導上就組織大家討論为什么要每天保證孩子有三——四小時的戶外活動時間，好处在那里，展开戶外活動有那些困难等問題。經過反复討論，思想上就重視起来，將場地划分好，大家輪流使用。現在我們把幼兒的來園活動和遊戲、上課等盡量放在戶外進行（夏天在樹蔭下，冬天在陽光下），這樣孩子的體質增強了，疾病減少了，皮膚的抵抗能力增強了，今年暑期孩子很少生痱子、疖子。

### （三）初步獲得的效果

經過一個季度的鍛煉，幼兒的發病率顯著下降。去年體格鍛煉前六——八月份，患呼吸道病的孩子有二十三個，病假七十一天；經過鍛煉後的十一——十二月份，只有三個病兒，病假七天。按照過去的規律，冬春季節是發病率最高的時候，而今年第一季度只有兩個孩子得過輕度的感冒。通過體格鍛煉，也促進了幼兒共產主義思想品德的成長，在各種集體活動中，組織性和紀律性加強了，改變了個別幼兒胆小、懦弱的性格，培養了勇敢的精神。

一年來，我所的保健工作所以能順利地進行，少走彎路，並且收到了良好的效果，這是和衛生部門具體指導分不開的，如有些家長反映，在所的嬰兒比較呆板，沒有象媽媽自己帶的孩子靈活，我們就爭取衛生部門的指導，懂得了除了給嬰兒吃飽、睡好外，還應該幫助他們進行各種各樣的活動。衛生部門還幫助我們安排好不同月齡嬰兒的生活日程，和各種操節。通過醫生每月來所檢查嬰兒體格，我們也學會了不少保健知識和打針、推拿、捏脊等技能。從這些實際工作中，我們体会到托兒所工作一定要和衛生部門密切聯系，爭取他們的業務指導。

# 如何早期发现儿童疾病

中国福利会幼儿园

早期发现儿童疾病，是儿童保健工作中以预防为主的主要关键之一。早期发现儿童疾病，有三大好处：

(一) 可以及早将病儿和健康儿童隔离。如果是传染病，更便于及时采取预防措施，防止蔓延。

(二) 便于早期诊断治疗，减少儿童久病的痛苦，较快地恢复健康。

(三) 减轻家长精神上和经济上的负担，使他们安心生产。

我园每班儿童人数在三十名以上，每班有三位工作人员(夜班除外)。在早、中、晚工作较忙时，有两人同时上班，其余时间都是一个人。由一两个人照顾三十多个儿童，如果平时粗心大意，对儿童关心不够，或对儿童日常生活观察不细致的话，那就很容易把病儿疏忽过去，甚至对孩子的健康带来很大的损失。

根据我们的经验，应从五方面来注意发现儿童的疾病：

(一) 晨间检查 每天早晨在儿童起床后早餐前，由班上教养员给每个儿童检查咽喉、皮肤、五官……检查时必须认真负责，看看整个咽喉有无红肿白点，再看看口腔两边粘膜有无异常，舌苔厚否，牙龈发炎否。大班儿童要注意换牙，如果乳牙已动摇应该请医生拔除，免得影响新牙生长。再看看眼睛是否浮肿、充血，有无分泌物，精神如何(一般儿童两眼无神是病的先兆)，鼻子流涕否。两耳后边摸摸，问问是否痛，顺手摸摸颈下淋巴结是否肿胀，脸部有无皮疹。教养员可以摸摸儿童的前额、太

阳穴处是否有发热情况，可疑的就要量体温。檢查完毕时要結合夜班交班情况，詳細地做好晨間檢查記錄（記錄內容还包括大小便、飲食情况等），然后由保健組工作人員根据記錄上的問題予以处理。晨間檢查还要根据季节特点和班上具体情况来进行。如秋冬季容易发生伤风感冒，要注意上呼吸道炎症，夏季皮肤病容易蔓延，今天发现一小点黄水疮，明天就可以变一大块。又如班上发生了傳染病，就应该根据这种傳染病的征象来进行檢查，肝炎要注意胃口、精神，有无嘔吐……麻疹要注意情緒、胃口，有无伤风、咳嗽、流泪、流涕現象；菌痢要注意大便情况，問問有无腹痛等。根据历年經驗，通过晨間檢查可以及早发现兒童疾病，及时处理，就可恢复正常。否則由于疏忽，不給予适当休息而任其发展，結果就很可能引起全身不适，发高热，头疼……但如果兒童服药后并不見效，就应引起注意，請医生仔細診斷治疗。

（二）重視联系 对每个兒童，班上都要有完整的健康記錄，便于上下班联系。夜班教養員在下班前，必須將兒童晚間特殊情况交代給日班教養員，便于日班繼續觀察。上下午班除了书面联系外，还应该口头联系，如某兒童上午吃飯不香，提醒下午班注意一下，或某个兒童上午作业时不大有勁等等，使下午班工作同志心中有数。

星期一兒童返园时，应由保健組工作人員在門口与家长联系兒童在家的一天情况，并作晨間檢查，特別要問明兒童曾否同傳染病人接触，四邻有无傳染病人，如有可疑之处，就記錄下来，并与班上配合共同注意觀察。如果家长反映孩子胃口不好或腹瀉等，我們就要問問仔細，是否在家飲食过多，是否受了凉，另外如果家长反映孩子发过热、腹瀉、嘔吐、腹痛、大便次数多而每次瀉一点点，那末我們更要問得仔細，并立即將該兒童隔离，作周

密的觀察。

我們往往在联系中发现了病儿。如个别儿童有气喘病，他们有一点点咳嗽，就馬上联系，給予服药，就可使他不发。象大班的罗京，钟世瑾，就因为这样做，已經好久不发气喘病了。

(三) 日常观察 儿童发病并不限于晨間，有时在中午、下午或半夜里，突然会发生畏寒和高燒，而这些儿童在晨間檢查时并无不正常現象。所以我們不能光靠晨間檢查来发现疾病，必須經常了解班上每个儿童性情、生活习惯、爱好等，一旦有所变化，就要想到这些变化是否是发病的先兆，决不能疏忽大意。年齡較大的儿童，多数具有反映能力，他們会主动告訴老师，今天什么地方感到不舒服，我們要重視这些反映。此外，当孩子不舒服时，不論在情緒上、外表上都会有各种不同变化。俗語說：“小因无假病”。一个有病的孩子决不会精神飽滿、情緒愉快、食欲旺盛的，所以我們一定要在日常生活中細心观察。孩子們多数是好动的、活跃的，但有些孩子突然变得斯文了；有些孩子平日一走进活动室，就会奔过来招呼老师，在活动时老听見他响亮的声音，但今天忽然沉默起来了；也有些孩子平常就不太爱动的，今天更不想动了，縮在一角，呆呆的坐上好久，而且有些怕冷，当别的同伴去請他玩，拉他一把，碰他一下，他就会哭起来；也有个别儿童病前脾气会变得暴躁，会打人，抓人，甚至摔玩具，滾在地上，无理取鬧，这一切現象都值得我們注意。孩子在将病时，多数是精神萎靡不振的，如打呵欠，想睡，上作业时不愿举手发言，吃飯时用手臂支着头，或走路慢吞吞的。有些小班儿童不能正确反映自己有什么不舒服，不过当他真有不舒服时，会跟着某一位老师身边轉，愁眉苦臉地看着老师，或者无缘无故的哭起来，問他有什么事，他却讲不出来。这时候就要注意他，摸摸他的額角是否发热。在这种情况下，給他量体温，往往会发现有一点热度的。

在飲食方面，平时食量較大不挑食的兒童，今天忽然不添飯了，挑起食來了。平时食量小的兒童，今天簡直一口也咽不下去，而且有噁心想吐的現象，那我們就要研究原因，例如傳染性肝炎的开始就是胃口不好，有噁心嘔吐現象，但感冒也会有这种現象。

睡眠情况好坏，也可以証实兒童是否健康。有病的孩子睡眠往往不大安穩，常常醒来，翻来复去，哼哼梦哭等等。有些孩子病了就象睡不醒一样，也有些孩子平常总要老师督促才入睡的，忽然今天乖乖的自己脫衣服倒头便睡着了，或是不脫衣服躺下了。这都是不正常的現象，應該引起注意。

从大、小便的次数、顏色方面也可以看出兒童有无疾病。有热度的兒童小便次数增多而量少，大便有秘結現象。痢疾的开始往往是高热后大便稀薄、量少，次数多而不暢快，要想解而解不出来，过后就会出现膿血样糞便。大便顏色灰白，或呈黑色，都是有病的征象。

从外表上来观察，也可以及时发现病儿。例如在帮助兒童洗澡、洗脚、洗臉时，就可以順便看看他的皮肤、五官、臉色有无异常現象。如果他的臉色发白、发黄、沒有精神，或者双頰紅暈，出大量的汗；眼圈灰暗，单眼皮变双眼皮，或者双目充血，泪汪汪的；鼻子塞住，鼻翼扇动不通气，流清水鼻涕；嘴唇鮮紅干燥，或者发紫发白；皮肤起鸡皮疙瘩，这些都是发病的先兆。当我们和兒童携手时，如果发现他們的手掌心較凉或較热，都应该及时注意。

在游戏中，我們往往也能看出兒童是否有病，例如某兒童平日最喜欢騎小自行車，今天却不高兴去騎，某兒童在做娃娃家游戏时，总是搶着做炊事員叔叔，忙着“买菜”、“燒飯”等等，而今天却不愿扮演这角色了。在这种情况下，就应该問問他不高兴的

原因,再檢查一下他是否有病了。

(四) 傳染病接觸者檢疫 由于幼兒園兒童生活較集中,彼此接觸非常密切,一有傳染病發生而控制得不好,就容易流行到整個班級,甚至全園。所以我們對接觸過傳染病患者的兒童,應特別注意觀察,除了加強晨間檢查外,必要時給他們留化驗标本,送化驗所檢查是否帶菌。如果在班上發現猩紅熱患兒,就要給全班兒童做喉液培養,有帶菌的就必須隔離治療,因為帶菌者本身雖然不一定發病,但會將病菌傳布開來。又如果發現傳染性肝炎患兒,就給全班接觸者化驗小便,必要時給可疑者抽血化驗,對胃口不好,臉色難看,小便色深的兒童應特別注意檢查,免致傳染病蔓延。

(五) 定期進行體格檢查 我們除了嚴格做好新入園兒童的體格檢查外,每年還有兩次定期的體格檢查,其他大便化驗每季一次,體重每兩個月磅一次,對體重顯著降低的,就要研究分析原因。通過檢查可以及早發現牙病、眼病、寄生蟲病等。

從以上各方面來早期發現兒童疾病,早期隔離,早期治療,使大病化小病,小病化無病,就可以讓每個兒童健康活潑地成長。

(朱明霞整理)

## 怎样做好防痢工作

巨鹿路第三里弄委员会托儿所

我們巨三托儿所是在一九五六年开办的，当时只有三十六个小朋友和四个工作人员，去年年底改为全托，现在收托二岁到四岁半的小朋友九十七人，有工作人员十八人。

几年来在街道党委的教育和帮助下，我們确立了为生产服务的观点，认识到带好孩子对社会主义建设事业的意义，让孩子们健康活泼地成长，家长们才能安心生产，将来孩子们长大起来，又都能成为建设祖国的能手。怎样使他们长得又活泼、又健康呢？托儿所的孩子年龄小，抵抗力薄弱，傳染到疾病的可能性比较大，尤其在夏天，更容易发生呕吐腹泻等疾病，必须千方百计做好防病工作。两年来，我們在防痢工作方面取得了一定的成绩，从一九五九年三月到现在没有发生过痢疾，基本上控制了肠道傳染病的发生。

我們在防痢方面，主要做了以下的工作：

第一，抓思想，使全所同志明确防痢措施的重要意义。所里阿姨大多数是家庭妇女出身，文化水平低，但都有一套带孩子的老经验。开始时大家对防痢措施的重要性认识不足，例如一位阿姨说：“什么叫措施，措施，我是不懂这一套的，一天到晚老是洗手呀、消毒呀，我自己家里孩子也有几个，吃饭前从来不洗手，台子抹一把就算了，孩子也从来不生病。”领导上了解了这些思想，就进行说服教育工作，向她反复说明为什么托儿所里要特别重视卫生的道理，使她知道托儿所里孩子多，和家庭不同，有了

疾病容易傳染。又為了幫助她懂得什麼叫防痢措施，就按照小朋友一天的生活日程，從早到晚要做哪些工作，細細地講給她聽——早上起來要洗臉，吃飯前要洗手，要揩桌子，大便之後要給小朋友洗手……這些都叫防痢措施。這樣這位阿姨就懂得了什麼叫防痢措施。同時，事實也教育了她，家長常常向阿姨們說：“托兒所里照顧得好，孩子養得胖，不生病，所以我們能夠安心生產。”這位阿姨聽了家長的反映也很感動，她說：“措施，措施確有道理，按照措施辦事，小朋友的確不會生病。”領導上對她的每一点進步，都給予及時表揚和鼓勵，加上同志們的幫助，終於使她成為優秀的保育員。這樣也就更調動了大家做好防痢工作的積極性。

第二，發動群眾，人人動手，訂立防痢措施。大家明確了防痢的重要意義後，就討論具體做法。在討論中大家提出了必須抓住三個關鍵問題，就是手的衛生，吃的衛生和環境衛生：

（一）手的衛生 把培養幼兒注意手的衛生的目的要求訂入教養計劃，通過作業、遊戲和各種有趣的形式如桌面講述、幻燈、貼絨、編兒歌、讲故事等來教育孩子注意手的衛生，使他們學會洗手的方法，養成吃飯前、大小便後必須用肥皂洗手的習慣。對新來的小朋友，指定阿姨重點培養洗手習慣。此外還要每星期替小朋友剪一次手指甲。對有“吃手指”習慣的小朋友由日班和夜班阿姨並和家長配合注意教育。

（二）吃的衛生 嚴格執行廚房六項衛生要求：環境整潔無害，飲水嚴格消毒，食品層層驗收，生熟樣樣分開，飯菜燒熟煮透，食具件件消毒。菜蔬魚鮮買回來必須揀洗干淨再進廚房，不新鮮的東西堅決不吃。菜燒好後就放熟食間保存，廚房工作人員進熟食間要先洗手、戴口罩，並且要脫去鞋子。炊事員必須嚴格遵守操作制度，上廁所脫掉工作服，大小便後用肥皂洗手。加

强燒菜燒飯的计划性,現燒現吃,不吃剩飯剩菜。吃瓜果时先用清水洗干淨,能泡的用开水泡,不能泡的浸入灰錳氧溶液消毒。

(三) 环境卫生 随时注意保持环境的整齐清洁,每天小扫除两次,阴沟每天用开水冲洗,地板每天湿拖两次,每星期六用刷子刷洗。台子每次飯前用絲瓜筋或抹布涂少量肥皂擦一遍,再用清水揩,每星期六彻底刷洗。席子每天用温水揩两次。抹布、扫帚、畚箕做好記号,各班专用。每两周彻底大扫除,重点搞死角和蚊蝇孳生地。所有小床都用开水澆燙。对娃娃班的环境卫生更需特別注意,牆壁下脚板壁和矮柵門每天用清水揩洗,地板用刷子刷。

除了注意以上三个关键外,还要經常注意小朋友的情緒、胃口和大小便,发现有不正常現象就量体温,如果有热度,或者虽然没有热度但有嘔吐、腹瀉情况的就放在观察室里让他多休息,一方面进行观察。便盆利用日光来消毒,下雨天則用消毒毛巾或消毒碗筷煮沸的水来燙洗。发现可疑的大便,要用开水泡二十——三十分钟再倒掉,对这些便盆,更要注意加强消毒。在交接班时要做好口头交代。

其次还要注意和家长配合,多向家长宣傳培养小朋友良好卫生习惯的重要,要求小朋友在家里也能做到按时进食,不吃得过飽,飯前便后洗手。如发现小朋友缺席,路远的先电话联系,如果是病假,当天就进行家庭訪問,以便及时发现傳染病,及早做好隔离消毒工作。

第三,进一步抓关键,提高工作质量。措施訂立和执行以后,还需要經常督促檢查,要使每个工作人員都能自覺遵守卫生制度,把制度变成自己的习惯,而更重要的是要注意工作质量。例如手的卫生方面,开始时我們满足于小朋友都能认真地洗手,都有洗手的习惯,后来进一步发现孩子在洗好手等待开飯的时候,

往往喜欢东摸西摸，双手还是容易弄脏，于是我们就注意，在这一段时间内根据不同的年龄，组织他们唱卫生儿歌，打拍子、握拳、做拍手游戏等活动。例如带领小小班小朋友双手握拳，伸出食指，嘴里“嘟嘟嘟”，模仿开汽车。一方面做到准时开饭，不使间隔时间太久。

由于大家重视防病工作，严格执行各项措施，防止了痢疾的发生和传染，也全面带动了保健工作，使小朋友个个长得结实，平均每月每人增加体重一斤七两左右。如小班沈应萍、沈建萍姊妹两人，进所时身体都不好，应萍背部开过刀，建萍生过小儿麻痹症，一只脚跛得很厉害，动不动要摔跤。但是不到两个月，她俩都长得又健壮又活泼，建萍在今年五、六两个月里共增加体重五斤，跛脚也慢慢好转，今年六月一日她俩的家长写大红喜报感谢托儿所，她们的妈妈说：“托儿所把我的两个有病女儿养得象小铁牛一样，一礼拜比一礼拜胖，我心里真是说不出的高兴。”

## 使孩子得到丰富的营养

宁国路第二里弄委员会托儿所营养员 張云芳

我是楊浦区宁国路街道第二里委会托儿所的营养员，我已經爱上了这项有意义的工作。因为幼儿园和托儿所是培养下一代的基地，我能为培养共产主义接班人做好燒飯工作是一件很光荣的事。使小朋友身体健康好象打牆脚一样重要，我們要使小朋友的身体象鋼骨水泥的牆脚那样結实，长大以后就可以担当起建設祖国的各项任务。我經常在想，怎样使小朋友得到丰富的营养呢？

第一，要注意保存食物的营养素和分配給幼兒必需数量的飯菜。首先在买菜时要严格执行驗收制度，不买不新鮮的食物。我們可以主动和菜場工作人員联系，使菜場工作人員了解托儿所小朋友的特点，在条件許可的情况下适当給予照顾，挑选較新鮮的和适合小朋友吃的营养丰富的食物卖給我們。买回来的菜蔬如果一时吃不完，就要根据它們的不同特点认真做好保藏工作，如有的摊放在地上，有的摊放在竹床上，不使它发热变质而失去一定的营养价值。平时我总是按照儿童保健所指示的正确的燒菜方法給小朋友燒飯菜的。例如在洗菜时要整棵洗，洗好后不要放在太阳底下晒，或挂在菜籃里太久，一定要現切現燒，淘米时不要用手多搓捏米粒，小朋友吃的面条、馒头不要放碱水等等，这样才能保持原有的营养素。在配料方面也要注意，有些菜本身很有营养，但和某种菜合起来燒却相互起破坏作用，得不到应有的营养，如菠菜和豆腐就不宜燒在一起。在分配飯菜数量