

她品亲子课题组/主编

重庆出版集团  重庆出版社



3-6岁

图解

宝宝安全圣经

现代宝宝安全教育“圣经”

新爸妈  第一书

手把手教你把好宝贝安全关



现代宝宝安全教育“圣经”

图解3-6岁

宝宝安全圣经

她品亲子课题组/主编

图书在版编目(CIP)数据

图解宝宝安全圣典. 3~6岁 / 她品亲子课题组主编. — 重庆 : 重庆出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-229-02966-1

I. ①图… II. ①她… III. ①学前儿童—安全教育—家庭教育—基本知识—图解 IV. ①G78—64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第191299号

图解宝宝安全圣典(3~6岁)

TUJIE BAOBAO ANQUAN SHENGDIAN

她品亲子课题组/主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 周北川

责任校对: 何建云

装帧设计: 赵文锋



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆世嘉印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1 194mm 1/24 印张: 5.5 字数: 90千字

2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

ISBN 978-7-229-02966-1

定价: 16.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

1 宝宝吃饭经

把好每一道饮食的安全关

1. 小心危险的食物/2
2. 谨慎饮食防过敏/5
3. 饮食讲卫生/7
4. 餐具该怎么用/10
5. 零食的潜在危险/13
6. 酸酸甜甜的饮料/15
7. 保健品别乱吃/17
8. 来自药品的威胁/19
9. 谨防吞食异物/22



2 居家爱宝宝

室内安全隐患“大扫除”

1. 儿童房巧布置/26
2. 远离厨房伤害/29
3. 危机四伏的浴室/32
4. 防止阳台的意外/35
5. 窗台护栏要牢固/37
6. 餐厅与客厅安全/39
7. 卧室与书房安全/42
8. 警惕开关与插头/44
9. 玩具也有危险/46
10. 小心电视的伤害/48
11. 与宠物平安相处/51



3 宝宝出门啦

给出行的宝宝 “保驾护航”

1. 宝宝安全行路/56
2. 骑车带宝宝/60
3. 公共交通的危险/63
4. 私家车里的宝宝/66
5. 电梯安全攻略/68
6. 楼下的小区/71
7. 户外运动要小心/74
8. 水中嬉戏防溺水/77
9. 商场超市的威胁/82
10. 医院就诊防感染/85
11. 动物园安全游/87
12. 游乐场防受伤/90
13. 欢乐节假日/92
14. 外出旅游/94

4 宝宝初长成

宝宝社交与自救 的安全锦囊

1. 和小朋友玩耍/98
2. 面对家中访客/101
3. 外出遇见陌生人/104
4. 来自熟人的威胁/107
5. 警惕儿童“性侵害”/110
6. “恐怖”的幼儿园/113
7. 守护万全防走失/115
8. 谨防劫持有对策/119
9. 远离事故现场/123
10. 面对灾难时刻/125



1

拿起小饭碗，抓起小小勺，宝宝开始学会自己吃饭了，可独立的进食也给宝宝带来了更多的危险……



宝宝吃饭经

♂ 把好每一道饮食的安全关



小心危险的食物



妈妈絮语

宝宝满3岁后，就开始学会自己吃饭。看着宝宝吃得津津有味的样子，我别提多开心了。可这小家伙却越来越不安分，看到五颜六色的果冻，香喷喷的瓜子、花生，神奇的泡泡糖，就哭着闹着要吃。宝宝啊，这些食物对你来说还太危险，一不小心，就会变成可怕的“灰太狼”，伤害你的健康呢。



危险实例

江苏省宿迁市 惠惠 5岁

大年初二，惠惠妈妈带着惠惠回娘家拜年。大人们聚在一起打麻将，惠惠就跟小表姐一块儿玩。突然，惠惠猛烈地咳嗽起来，而且越咳越厉害，小脸涨得通红。妈妈闻声跑来，赶忙询问究竟，小表姐说惠惠刚才吃了几颗花生……经过医院抢救，不慎被花生呛噎的惠惠总算是捡回了一条小命。





安全搜索引擎

宝宝进入3~6岁后，咀嚼和吞咽食物的能力进一步增强，可以慢慢训练他们自行吃饭。但此时宝宝对外界食物接触的范围更广，好奇心也更强，很容易不慎吃下危险的食物，需要家长时刻注意防范。

容易呛噎的食物

◆鱼类：鱼类营养丰富，但鱼刺容易卡在喉部，还可能刺伤宝宝的食道与口腔。

◆肉块：较大的肉块，宝宝很难咬烂，强行吞下就容易被噎到，最好将肉切成薄片或肉丁进行烹煮。

◆豆类、坚果：体积较小的豆类、坚果，宝宝可能会不经咀嚼直接吞下肚，容易被噎到。

◆果冻：果冻虽然柔软，但有一定体积，宝宝食用容易呛噎。因此不要给一整颗，可以弄碎些再给宝宝吃。

◆水果：小而圆但带核的水果，比如龙眼、葡萄、樱桃等，可剥开去核后再给宝宝食用。



有毒的食物

◆青西红柿：泛着青色的西红柿还没有熟透，含“龙葵碱”毒素，宝宝吃后会出现口腔苦涩、恶心、呕吐、头晕、流涎等中毒症状。

◆没有熟透的四季豆、鲜豆浆：含有生物碱，宝宝吃后会出现腹痛、饱胀、恶心、呕吐、腹泻，严重的还会呕血、四肢麻木。

◆发芽的土豆：芽孔周围含有大量的神经毒素“龙葵素”，宝宝吃后会出现恶心、呕吐、腹痛腹泻，甚至四肢抽

搐和呼吸麻痹。

◆鲜黄花菜：含有秋水仙碱，宝宝吃后会出现恶心、呕吐、腹痛，严重的还会发生便血尿血。

◆野芹菜：含有毒芹毒素，宝宝吃后会产生痉挛，严重的会致呼吸麻痹。

◆银杏：含有微量氢氰酸，宝宝若吃多了，会出现发热、呕吐、腹泻、抽搐、肢体僵直、皮肤青紫、瞳孔散大，甚至昏迷不醒等中毒现象。

不能同吃的食物

◆豆浆+牛奶：豆浆容易将牛奶中的钙沉淀，宝宝如果长期同时食用，可能患上结石。

◆维C果蔬+牛奶：宝宝喝牛奶的同时吃富含维生素C的水果和蔬菜，很容易导致腹泻。

◆巧克力+牛奶：牛奶含钙和蛋白质，巧克力含草酸，同吃时容易形成草酸钙。宝宝无法吸收，时间长了，还会出现头发干枯、腹泻、缺钙和生长发育迟缓等现象。



游戏接招



游戏开始

1. 家长将青西红柿、红西红柿都摆在桌上，并在两个西红柿的背面贴上对应的表情画。青的贴哭脸，红的贴笑脸。

2. 提示宝宝去选自己想吃的西红柿。

3. 当宝宝选到青西红柿时，问宝宝青西红柿背面的表情是哭脸还是笑脸。宝宝说是哭脸，就趁机告诉宝宝，青西红柿不能吃，吃了会让宝宝哭的。

4. 同样的方法，告诉宝宝红色的西红柿才可以吃。等宝宝认知能力提高后，可增加水果的种类。

认识危险篇

会哭会笑的西红柿

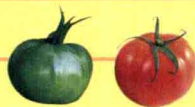
参与游戏者：至少1个成年人、1个宝宝

宝宝年龄：3岁以上

游戏时间：5分钟

游戏用具：青西红柿，红西红柿，哭脸表情一张，

笑脸表情一张



专家分析

这个游戏能够很好地锻炼宝宝的观察能力，能够帮助宝宝认知哪些食物是不能吃的，提高宝宝对食物的辨别能力和选择能力。



谨慎饮食防过敏



妈妈絮语

每次看到宝宝身上长出小红疙瘩，看着他痒痒难当的难受模样，我就心疼得要命。宝宝容易过敏，尤其是饮食上，稍一不注意，宝宝就会出现难受的过敏症状，让我这个妈妈看在眼里、疼在心里。宝宝啊，妈妈一定会给你把好这道饮食关，抓住可恶的“坏蛋”食物。



危险实例

广西壮族自治区南宁市 壮壮 5岁

菊黄蟹肥的季节，壮壮爸爸从北海出差回来，特地带回好几斤活螃蟹，壮壮妈妈就忙活了一桌丰盛的蟹宴。壮壮第一次吃螃蟹肉，吃得可欢了。但是到了第二天早上，妈妈却发现壮壮的身上出现了许多小红疙瘩，难受得用小手使劲抓挠。妈妈带壮壮到医院一检查，医生说壮壮是过敏了。





安全搜索引擎

宝宝易过敏的食物有哪些？

◆ 异体蛋白类：螃蟹、大虾、鱼类、贝类及动物内脏等异体蛋白可构成过敏源，导致宝宝过敏，出现红斑、丘疹、水疱、发热等。

◆ 蔬菜类：扁豆、毛豆、黄豆等豆类，蘑菇、木耳、竹笋等菌藻类，香菜、韭菜、芹菜等香味菜，还有苋菜、灰菜、土豆、莴笋等都是敏感食物，如果让患湿疹、荨麻疹和哮喘的宝宝摄入，很可能会导致疾病复发和加重。



◆ 淀粉类：比如面粉或米类制作的食物，花生、蚕豆等，有些宝宝吃下极为微量的花生或花生油都会引发严重的过敏反应。

◆ 水果类：菠萝含有一种菠萝蛋白酶，个别宝宝食用后发生过敏，从而引起消化道的变态反应。

如果宝宝容易过敏，在饮食上要注意什么？

◆ 做过敏源检查

带宝宝到医院做过敏源检查，抽取1毫升血，采用酶联免疫吸附法进行检测。医生会根据检测结果，将宝宝的食物分为禁食、交替食用、安全食用等三级，为宝宝制定出科学的食谱。

◆ 制订限食计划

严格按照医生的要求来制定宝宝的限食计划，如果必须禁食某种食物，那么对含有这种过敏成分的其他食物也要避免。比如宝宝对虾过敏，那么所有含有虾类的食品，如虾球、虾条等都不能吃。

在限食计划中，医生会用其他食物来代替禁食的食物，保证宝宝身体对蛋白质的摄入。如果宝宝不能吃虾，可以改吃鸡蛋，同样也可以获得足够的营养。

温馨提示

如果宝宝对某种食物过敏，应该尽量避免给宝宝再吃这种食物。但随着年龄增长，宝宝身体逐渐强健起来，可能会自然脱敏。如再次接触该食物，应少量食用后观察宝宝是否有不良反应，确定安全后再逐步加大食用量。

3 饮食讲卫生



妈妈絮语

“宝宝，不洗手就吃饭饭，肚肚会痛痛哦。”宝宝听懂了我的话，乖乖地伸出小手，让我为他清洗干净。可是，要让宝宝卫生进食，仅做到饭前洗手还远远不够。俗话说：病从口入。那么多美味的食物，一旦有了恼人的病菌，就可能给宝宝带来莫大的伤害。所以我们一定要练就一双火眼金睛，让那些威胁宝宝饮食健康的“妖怪”无所遁形。



危险实例

湖北省武汉市 玲玲 5岁5个月

炎炎夏日，玲玲妈妈做了一盘翠绿欲滴、爽脆可口的凉拌黄瓜，玲玲吃得津津有味，饭没吃几口，都吃黄瓜去了。妈妈看着玲玲爱吃，隔天又做了一盘。连吃了两天后，第三天玲玲忽然喊肚子痛，上医院才知道是肠胃感染了病菌，都是凉拌黄瓜惹的祸！





安全搜索引擎

宝宝年龄到达3岁以上之后，可进食的食物范围越来越广，但宝宝胃肠道抵抗感染的能力仍然很薄弱，若不注意饮食卫生，就会让痢疾杆菌及类似痢疾杆菌的细菌、病原性大肠杆菌或病毒有机可乘，造成宝宝腹泻。

◎不能让宝宝吃腐败变质的食物，如霉变的粮食，溃烂的果蔬，有异味的鱼、肉、蛋，这些食物已被细菌污染、腐败变质，营养被大量破坏，营养价值降低，会产生致病因素，宝宝食用后容易生病。

◎生、凉拌食物，没有经过高温烹煮，会带有病菌或虫卵，宝宝食用后容易腹泻。

◎给宝宝食用瓜果的时候，除了用清水冲洗干净，还要削皮。不能削皮的水果如葡萄，则要先洗净，再用80℃的热水浸泡3~5分钟，最后用冷开水洗干净，才能给宝宝吃。

◎帮宝宝烹调食物时，家长要注意个人卫生，不要面对食物说话、咳嗽、打喷嚏，不直接从锅中取菜品尝。

◎家庭厨房要注意卫生，要避免其中各种食物的交叉感染，要防蝇、防鼠、防蚊、防蟑螂。

◎家用的生食、熟食刀具，砧板都要严格分开。

◎教导宝宝养成饭前便后洗手的卫生习惯，减少肠道细菌、病毒以及寄生虫感染的机会。

◎生水是不能饮用的，需将水烧开或饮用已消毒净化过后的自来水。平时注意勿让宝宝



直接从自来水管中接水饮用，否则容易引起腹泻及各种肠道感染。

◎尽量不要给宝宝吃隔夜饭，当天吃不完的食物应该倒掉。特别是夏天，食物极易变质，宝宝进食后可能会腹泻。



游戏接招



认识危险篇

饭前手脏 肚子会痛

参与游戏者：至少1个成年人、1个宝宝

宝宝年龄：3岁以上

游戏时间：5分钟

游戏用具：餐桌、食物、洗手盆、洗手液



专家分析

情景式的模拟游戏，容易使宝宝很快融入家长设计的情境中，并且印象深刻。这种游戏，有利于帮助宝宝认识养成良好卫生习惯的重要性。以宝宝父母来示例，效果最佳。

游戏开始

1. 在宝宝面前的餐桌上摆满食物，家长故意伸出“脏兮兮”的双手给宝宝看，然后拿起饭碗就吃。

2. 假装吃完后，家长马上捂着肚子喊“肚子好痛哟”，甚至躺下做打滚状。然后偷看宝宝的反应。如果宝宝出现担心的表情，还马上跑过来安慰家长，那么游戏成功。

3. 最后家长佯装去了趟厕所，回来后当着宝宝的面，一边用洗手液在洗手盆里把手洗干净展示给宝宝看，一边耐心教导宝宝：饭前手脏脏，肚子会痛痛，所以宝宝饭前一定要把两手都洗干净。



餐具该怎么用



妈妈絮语

从前需要喂食才能吃饭的宝宝，如今已经慢慢学会自己吃饭了，这可真是了不起的进步呢。我特意买回漂亮可爱的小饭碗、小汤勺，宝宝见了一个劲儿地笑着，看上去开心极了，吃饭时捧着餐具爱不释手，饭量也增加了。看着宝宝一边吃饭，一边淘气地挥舞着餐具，我仿佛也回到了自己快乐的童年。



危险实例

湖南省衡阳市 栋栋 4岁6个月

周末，妈妈放假在家，给栋栋做好了美味的午餐。看着栋栋会用小筷子吃饭了，妈妈非常开心，夸奖栋栋真能干。这时客厅的电话响了，妈妈转过身去接电话，还没讲上两句，就听到了栋栋的哭声。妈妈马上冲进餐厅，原来栋栋趁妈妈不在时玩筷子，不小心戳到了眼睛。





安全搜索引擎

3~6岁正是宝宝学会自行吃饭的时期，可以给宝宝配备专用的幼儿餐具，让他们学会自己吃饭，对于手部能力的增强、智力的增长都大有好处，还能调动宝宝吃饭的积极性。但是，宝宝使用餐具也有一定的要求：

宝宝餐具使用指南

◆宝宝的餐具不要过小，以防汤水容易溢出，导致宝宝被烫伤。

◆宝宝学会用筷子有利于开发智力，但由于筷子比较尖利，宝宝使用时一定要有家长在场，以防戳伤眼睛。

◆宝宝不宜使用不锈钢饭勺、刀叉，这些餐具有一定的危险性，如果孩子跌倒或与物体产生碰撞，还会造成外伤。

◆玻璃、陶瓷等易碎餐具不适合让宝宝使用，如果“失手”打碎，宝宝容易被划伤。

◆不要让宝宝在吃饭时拿着餐具跑动，以防跌倒时被餐具弄伤。

不适合宝宝使用的餐具



◆色彩艳丽的漂亮餐具。尤其那些内侧也是彩色的餐具，容易导致宝宝铅中毒。

◆油漆筷子。含有氨基、硝基、苯、铅等有害成分，会损害宝宝健康。

◆铝制餐具。铝会加速人体衰老，影响宝宝记忆力。

◆生锈的铁制、铜制餐具。容易引起呕吐、腹泻、食欲减退等症状。

◆劣质的搪瓷餐具。含有硅酸铅之类的铅化合物，加工处理不好就会对人体有害，应选用工艺精湛的优质产品。

◆塑料餐具。含有氯乙烯致癌物，长期使用会诱发癌症。



急救对策

宝宝在吃饭时，如果不小心被烫伤，可以采取以下方法急救：

①咽喉被轻微烫伤，可用中药荆芥、大青叶、黄连、薄荷、甘草、桔梗各10克，煎水让宝宝反复吞咽。

②皮肤被轻微烫伤，可立刻取冷水或冰水，浸泡或冲

洗伤处半小时以上，能减轻宝宝疼痛和深部组织损伤，以及减少创面的毒性物质。如果是重度烫伤，应尽快送医治疗。





游戏接招



游戏开始

1. 在宝宝面前的餐桌上摆满食物，家长拿起刀叉吃几口饭，就玩刀叉。

2. 假装被刀叉戳到手，做出痛苦的表情，捂住手指让宝宝过来帮忙“吹吹”。如果宝宝出现担心的表情，马上跑过来帮家长“吹”手指，那么游戏成功。

3. 最后家长再次拿着刀叉，耐心教导宝宝：吃饭的餐具不可以拿来玩，否则会受到伤害。

认识危险篇

刀叉不好玩

参与游戏者：至少1个成年人、1个宝宝

宝宝年龄：3岁以上

游戏时间：5分钟

游戏用具：餐桌、食物、一副刀叉



专家分析

情境体验的游戏让宝宝在游戏时，通过观察家长的行为进而思考什么是正确的做法。家长的亲身示范演绎“痛”感，让宝宝感同身受，今后在遇到类似的情况时，能够引起注意。帮家长“吹”手指，也培养了他的爱心。

