

妊娠育儿床头书

张雪萍 编著

# 婴幼儿教养 床头书



婴幼儿教养常识

从头开始的树人计划

奠定人一生的基础



羊城晚报出版社

妊娠育儿床头书

# 婴幼儿教养



# 床头书

张雪萍 编著



羊城晚报出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

妊娠育儿床头书/张雪萍编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2007.1

ISBN 7-80651-475-9

I.妊… II.张… III.①妊娠期-妇幼保健-基本知识 ②婴幼儿-哺育  
IV.①R715.3 ②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第149782号

**妊娠育儿床头书——婴幼儿教养床头书**

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路733号

邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×960毫米 1/16

印 张/ 67.5

字 数/ 675 千

版 次/ 2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

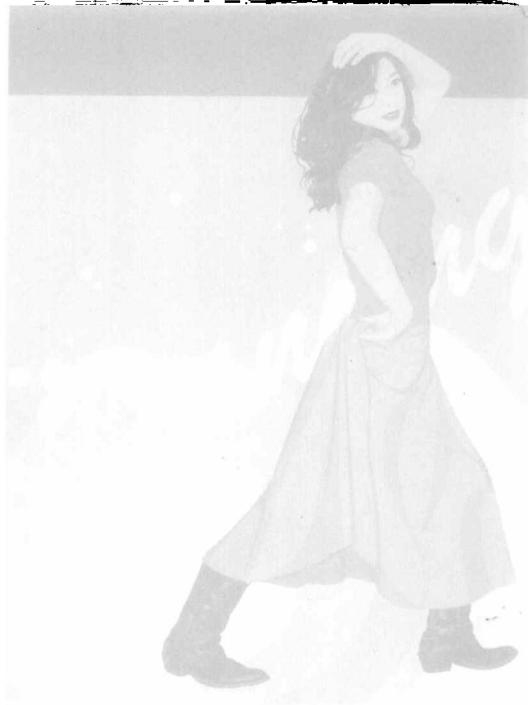
书 号/ ISBN 7-80651-475-9/R·158

定 价/ 125.00元 (全五册)

**版权所有 违者必究**

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

# 前言



## PREFACE

孩子是父母生命的延续，承载着父母无尽的关爱与期许，“让孩子赢在起跑线上”这句话，近年来泛滥地见于各类书籍、报刊、广告……随着科学的不断进步，“起跑线”从学前期提到了婴幼儿期，又从婴幼儿期提到了胎前期，甚至胎前期，每一对不甘人后的父母们，都越来越注重自身的“造人计划”了。科学地尽其所能给后代打下优良的基础，是现代父母生儿育女的基本观，体现了现代人高度的责任感，与此同时，我们也面临许多挑战：孕前的注意事项、孕期的全程调理与生活要求、胎教、产后的恢复、新生儿护理、婴幼儿教养……

《妊娠育儿床头书》丛书将伴你一路走来，《安胎养胎床头书》、《优生胎教床头书》、《产后护理床头书》、《新生儿护理床头书》、《婴幼儿教养床头书》都是你的忠实朋友，它们将在不同阶段分别给予你细致贴心的指导。



# Contents 目录

## 第一章 婴幼儿教养决定一生



|              |    |
|--------------|----|
| 婴幼儿教养的重要性    | 2  |
| 抓住早期教育的关键期   | 3  |
| 正确理解早期教育     | 3  |
| 早教五弊病        | 5  |
| 重视非智力因素      | 6  |
| 科学早教         | 7  |
| 抓住智力发育的“敏感期” | 7  |
| 早期教育促进智力发育   | 10 |
| 早期教育从零岁开始    | 12 |
| 早期教育促进身体健康   | 13 |
| 早期教育须知       | 15 |
| 智力测验法        | 16 |
| 智商不代表一切      | 19 |
| 早点发现孩子的天赋    | 21 |
| 怎样使孩子的天赋充分发展 | 22 |
| 珍惜孩子的特殊才能    | 26 |



## 第二章 健康是教育的本钱

|             |    |
|-------------|----|
| 婴幼儿的消化特点    | 30 |
| 婴幼儿每天所需的营养素 | 31 |
| 婴幼儿的需水量     | 32 |
| 婴幼儿的热能需要    | 32 |
| 婴幼儿蛋白质的需要量  | 33 |
| 选择蛋白食物须知    | 35 |
| 婴幼儿的脂肪需求    | 36 |
| 补充维生素 A     | 37 |
| B 族维生素的供给   | 37 |
| 维生素 C 的供给   | 38 |
| 维生素 D 的补充   | 39 |



|           |    |
|-----------|----|
| 补充铁       | 40 |
| 补充锌       | 41 |
| 补充钙       | 42 |
| 钙与磷的比例调配  | 42 |
| 微量元素的供给   | 43 |
| 婴儿最理想的食物  | 43 |
| 鲜牛乳的喂养    | 44 |
| 奶粉的选择     | 45 |
| 代乳品的种类    | 46 |
| 炼乳和麦乳精    | 47 |
| 婴儿辅食的添加原则 | 47 |
| 婴儿辅食的添加顺序 | 48 |

|            |    |
|------------|----|
| 预防营养不良     | 49 |
| 幼儿营养的特点    | 50 |
| 幼儿膳食的构成    | 51 |
| 给幼儿订食谱须知   | 52 |
| 幼儿膳食烹调原则   | 52 |
| 幼儿的饮食方法    | 53 |
| 养成良好的饮食习惯  | 53 |
| 学龄前儿童的营养   | 55 |
| 婴幼儿食品的制作要求 | 56 |
| 婴幼儿食品的烹调方法 | 56 |
| 常用婴儿奶食品    | 57 |
| 粥米辅助食品     | 58 |
| 蔬菜营养品的制作   | 59 |
| 豆制品类食品的制作  | 60 |
| 芋薯类食品的制作   | 61 |
| 水果的营养      | 61 |



|            |    |
|------------|----|
| 水果食品的制作    | 62 |
| 含热量较高的幼儿食品 | 63 |
| 婴幼儿的多铁菜肴   | 64 |
| 婴幼儿的多钙菜肴   | 65 |
| 提倡平衡膳食     | 66 |
| 实现平衡膳食的方法  | 70 |
| 荤素搭配       | 72 |
| 营养素间的相互影响  | 76 |
| 学龄前儿童的平衡膳食 | 77 |



### 第三章 婴幼儿智力大开发

|            |     |
|------------|-----|
| 理解能力从语言开始  | 80  |
| 给婴儿阅读的方法   | 82  |
| 幼儿喜欢的读物    | 83  |
| 让孩子自己演绎诗歌  | 83  |
| 欣赏孩子的朗读    | 84  |
| 全家齐阅读      | 85  |
| 与小孩说话      | 86  |
| 幼儿的学习特质    | 87  |
| 最佳的学习时机    | 87  |
| 父母对学习的态度   | 88  |
| 奠定阅读的基础    | 89  |
| 怎样给幼儿讲故事   | 91  |
| 讲故事最理想的座位  | 92  |
| 鼓励孩子编故事    | 94  |
| 让孩子喜欢阅读的秘诀 | 95  |
| 上学以前       | 95  |
| 学龄儿童       | 95  |
| 创造阅读的环境    | 96  |
| 健康的身体      | 97  |
| 提供恰当的图书    | 97  |
| 定期上图书馆     | 98  |
| 父母的态度      | 99  |
| 如何为孩子选择读物  | 99  |
| 内容健康       | 99  |
| 趣味性        | 100 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 类型多样化       | 100 |
| 文笔优美        | 101 |
| 适合孩子的年龄     | 101 |
| 为孩子创造发音的条件  | 102 |
| 牙牙学语的时间     | 103 |
| 婴幼儿身心发展的规律  | 103 |
| 重视幼儿语言的培养   | 104 |
| 教孩子说话的方法    | 105 |
| 分清你我他       | 107 |
| 培养小孩与人交往的能力 | 108 |
| 从小学英语       | 108 |
| 学外语的好处      | 109 |

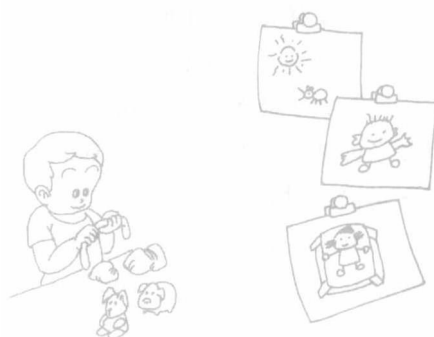


#### 第四章 艺术人生始于婴幼儿

|               |     |
|---------------|-----|
| 给孩子一个艺术的环境    | 112 |
| 唱支摇篮曲给宝宝听     | 113 |
| 妈妈唱的歌         | 114 |
| 幼儿园里的歌        | 115 |
| 节奏训练从婴儿期开始    | 117 |
| 打击乐器的训练       | 118 |
| 宝宝学习乐器须知      | 119 |
| 从小学会欣赏音乐      | 120 |
| 如何培养婴幼儿对音乐的兴趣 | 120 |
| 培养宝宝对色彩的感受力   | 122 |
| 引导孩子欣赏优秀的艺术作品 | 123 |
| 零岁的彩色世界       | 125 |
| 与宝宝一起画画       | 127 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 与宝宝一起涂颜色  | 128 |
| 正确评价宝宝的作品 | 129 |
| 0~1岁玩泥训练  | 130 |
| 2岁玩泥      | 131 |
| 3岁玩泥      | 132 |
| 4~5岁学泥塑   | 133 |
| 5~6岁学泥塑   | 135 |
| 1岁宝宝玩纸    | 137 |
| 2岁宝宝玩剪刀   | 138 |
| 3岁宝宝学剪纸   | 139 |
| 4岁宝宝剪图形   | 140 |
| 5岁宝宝搞创作   | 141 |
| 婴幼儿的舞蹈培养  | 142 |

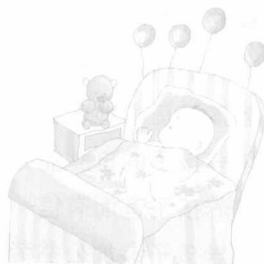


## 第五章 生活习惯的培养

|              |     |
|--------------|-----|
| 培养婴儿定时排便     | 146 |
| 婴儿怕生的对策      | 146 |
| 婴儿理想的玩具      | 147 |
| 生活习惯的培养从零岁开始 | 148 |
| 训练孩子自己吃饭     | 149 |
| 小儿挑食的对策      | 150 |
| 孩子不爱吃肉的对策    | 151 |
| 培养孩子良好的饮食习惯  | 152 |
| 合理安排零食与加餐    | 153 |
| 教孩子吃饭        | 153 |
| 定时定量定点吃饭     | 155 |
| 教孩子不独食       | 156 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 幼儿夜哭的对策       | 158 |
| 培养孩子良好的睡眠习惯   | 158 |
| 教孩子自己整理卧室和床铺  | 159 |
| 培养孩子按时作息      | 160 |
| 培养孩子分床睡觉      | 161 |
| 教孩子穿衣着鞋       | 162 |
| 教孩子叠被         | 163 |
| 训练孩子自己大小便     | 164 |
| 训练孩子早晚漱口      | 164 |
| 教 3 岁的孩子刷牙    | 165 |
| 如何为孩子选择牙刷牙膏   | 166 |
| 培养幼儿饭前便后洗手习惯  | 166 |
| 不能让小儿随便挖鼻孔    | 167 |
| 养成良好的个人卫生习惯   | 167 |
| 晚上刷牙更重要       | 168 |
| 让孩子的牙齿更健美     | 168 |
| 孩子的衣着卫生       | 169 |
| 培养孩子的公共卫生习惯   | 170 |
| 教孩子使用手绢       | 171 |
| 教孩子擤鼻涕        | 171 |
| 孩子大便须定时       | 172 |
| 教孩子注意卫生       | 173 |
| 教孩子清洁整齐       | 173 |
| 让孩子从小锻炼身体     | 174 |
| 学习与锻炼         | 175 |
| 让孩子学会正确的站姿、坐姿 | 176 |
| 幼儿的衣着选择要求     | 177 |
| 童鞋的选择         | 178 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 打扮孩子四个注意      | 179 |
| 培养孩子讲文明懂礼貌    | 180 |
| 让孩子活泼开朗       | 181 |
| 教孩子正确地表达情感    | 182 |
| 培养孩子的自立能力     | 183 |
| 培养孩子言而有信      | 184 |
| 引导孩子参加公益劳动    | 185 |
| 引导孩子做家务       | 185 |
| 怎样给孩子零用钱      | 186 |
| 婴幼儿教养须知       | 187 |
| 幼儿发脾气的对策      | 188 |
| 读书习惯早培养       | 189 |
| 用筷子吃饭         | 190 |
| 正确看待孩子的商业行为   | 190 |
| 如何对待孩子间抢玩具    | 191 |
| 孩子霸气的对策       | 192 |
| 孩子入学前要培养的良好习惯 | 193 |
| 教孩子交通规则       | 194 |
| 孩子索取小费的对策     | 194 |
| 正确对待孩子交异性朋友   | 195 |
| 怎样指导孩子交往      | 196 |
| 引导孩子追星        | 197 |
| 儿童性教育         | 198 |
| 保护孩子的视力       | 201 |
| 影响视觉发育的生活习惯   | 203 |
| 儿童视力不良的表现     | 204 |



# 第一章

## 婴幼儿教养决定一生



### 婴幼儿教养的重要性

现代教育学、心理学研究表明，加强早期教育对于促进儿童成长具有十分重要的意义。美国著名心理学家布鲁姆对 1000 名儿童追踪的结果证明，1~4 岁幼儿的智力发展是人一生中的“关键期”。他的研究在 1975 年被联合国教科文组织列为 15 年来最有意义的 10 项教育研究的首位。许多教育心理学家认为：对儿童的教育应该从零岁开始，人天资发展的关键在于出生后头 3 年的经历，也就是孩子在脑细胞生长发育时期的经历。因此，没有生就的天才，也没有天生的笨蛋，全部在于脑细胞在这关键的几年中所受到的刺激。目前，儿童教育心理学家卡尔·威特所说的“儿童教育必须随着婴儿智力曙光的出现开始”，已经成为早期教育中的著名格言。

必须指出，我国早在古代就提出过“胎教”。例如在《诸病源候论》中指出：“妊娠三月胎使……欲令子美好端正者，数视白壁美玉……欲令子贞慧圣德，则端心正坐，清虚合一，坐无邪席，立无偏倚，行无邪径……”胎教随着时代的发展也越来越受到重视。我国 1995 年 10 月在北京召开了“胎教与优生”研讨会，认为在妇女怀孕期间能够科学地控制母体内外环境。防止不良的主客观因素对胎儿影响，并有意识地给胎儿以有益的教育，对于优生具有重要意义。实验表明，通过母体的神经系统向胎儿输入良好刺激，特别在妊娠早期尽量向孕妇输入美好信息，使其情绪愉快，陶冶性情，间接影响到胎儿身体和大脑发育良好；通过胎儿听觉传导，给胎儿听音乐并对胎儿说话，可达到教育的目的；还可以用按摩、光、声、电、热等物现刺激方法，通过体液传播信息，起化学作用，促使胎儿大脑皮层发育。

不仅如此，古今中外的大量事实说明，早期教育，包括作为早期教育前延的“胎教”，对于促进儿童智力发展、造就人才，有着难以估量的作用。



## 抓住早期教育的关键期

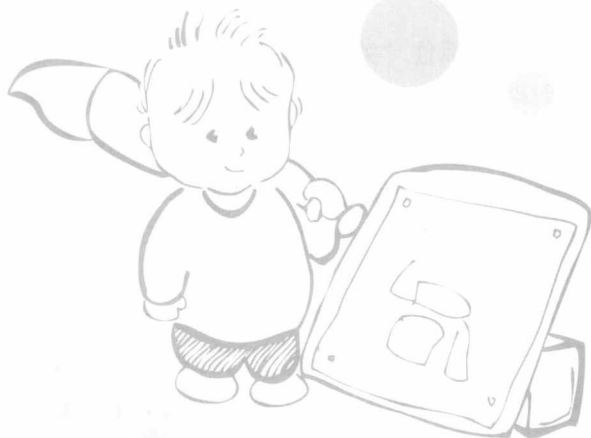
许多研究表明，家庭早期教育应该抓住“关键期”。所谓“关键期”就是人的智力和能力发展的最适当时期。在这个时期，孩子最容易在环境和教育影响下发展相应的智力和能力，一旦错过这个最佳发展期就不容易顺利地得到优化发展了。神经科学研究发现：2岁以前婴幼儿大脑神经髓比成人多50%，可塑性较大，学习能力和反应能力较强。其中出生后3个月到4个月期间，大脑两半球皮质中形成的暂时联系较牢固。一些研究表明，胎儿的绝大部分皮肤具有接受信息的能力，可以听到母亲笑声、歌声、谈话声，尤其对音乐更为敏感。在一般条件下，出生之日就是“心理活动萌发之时”，4~8个月的婴儿已经发出似乎有调的音，9个月到1岁，能模仿发音，1岁到1岁半，开始学话，开始“语言能力快速发展”时期。家长要学习婴幼儿心理学和教育学知识，掌握其身心发展的特点和教育规律，在婴幼儿某一智力因素和某种能力的最佳发展期，适度超前地进行科学教育。

## 正确理解早期教育



有些家长把早期教育理解为把小学的课程提前教给孩子，拼命叫孩子认字写字，做算术题，认为孩子字认得越多，计算能力越强，将来就会越聪明，智力发育就会越好。

其实，这种理解和做法都是片面的，甚至适得其反，带来不良的后果。教幼儿写字、认字、做算术题，这只是早期教育的一个内容，但绝不是早期教育的目的和重点，更不可拼命去追求。对孩子进行早期教育的目的应该是：培养头脑聪慧、身体健康、性格开朗的孩子，使孩子德、智、体、美健康地成长，为入小学和造就一代新人打下良好的基础。也就是说，早期教育的重点应放在培养孩子的各种能力上，即观察、记忆、思维、想象、口语、动手等一般能力的培养。把重点放在发展孩子的智力，培养孩子的能力上。使孩子从小就有强烈求知欲和良好



的学习习惯，包括学习意志、学习方法等，为以后的学习做好准备。这种在学前获得的能力，将使他们受益终生。上海幼儿师范学校校长左淑东说：“在幼儿阶段，孩子们智力潜力是很大的，认真地把幼儿智力发展的工作做好，为今后学习打下基础，比提前学一些字，做一些计算题要重要得多。”

一个人的智力发展得好，学习后劲是很大的。我

们常常可以看到这样的情况：有的学生，小学、初中成绩很好，差不多门门功课在 90 分以上，但是进入高中以后，成绩却不断地下降；而有些学生，学习成绩从小学到高中始终很好；还有些学生，小学里成绩并不突出，但反应灵敏，思路开阔，想象丰富，进入中学后，对所学课程能应付自如，成绩逐渐领先。这是什么原因呢？原来前一种学生只会跟在教师和家长的后面转，靠死记硬背取得好成绩，进入高中后，课程一难，灵活性题目一多，就手忙脚乱，不知所措，所以成绩不好。后两种学生就不同了，因为他们智力发展比较好，又掌握了一定的科学方法，学习能力比较强，自然就学得好了。智力发展好的学生学习潜力大，后劲足，有发展前途。相反，智力发展不好的学生，虽然靠死记硬背暂时能获得高分，但他们的学习潜力不大，后劲不足，在学业上没有多大的发展前途。

目前人类正面临着一个“知识爆炸”的时代。据科学家们估计：现在全世界每隔 7 至 10 年，知识总量就要翻一番。在过去的 10 年内，人类的创造发明比过去 2000 年的总和还要多。随着新知识的不断产生，部分知识就显得陈旧过时，不适用了。不少人出现了这样的情况，一部分在学校中所学到的知识在工作岗位上不能用了，而一些工作岗位上需要的知识，在学校里却没学过。据报道，在第二次世界大战前，一个人积累的科技知识，在学校里学习的知识占 80%，其余 20% 是走上工作岗位以后学习的。到了现在，这两个百分比正好对调，也就是说，有



80%的知识需要在工作岗位上重新学习，只有20%的知识是在学校学过的，这就必须从小培养孩子的自学能力，以应付将来所从事的工作需要。

因此，早期教育主要是培养孩子的语言表达能力，要求他们能用正确的语言表达自己的意见和思维；能经常观察周围事物的观察力；能记住一些文化科学知识和周围事物的记忆力；发展幼儿从具体到抽象、从抽象到具体的思维能力；发展幼儿爱动脑、好想象的能力，以及他们对科学的兴趣，喜欢问：“这是什么东西？”“那是为什么？”有着打破砂锅问到底、对周围事物“好奇”的兴趣。

## 早教五弊病

坐失良机——患此“病”者主要是对早期教育的重要性缺乏认识。有的人认为“树大自然直”，孩子大了自然会好，因而忽视早期教育，任其自然发展；有的低估婴幼儿的接受能力，认为孩子太小不懂事，辛辛苦苦教育也枉然；有的则害怕过早教育会损害孩子健康，损伤和压抑儿童智力。凡此种种，使子女丧失早期教育良机，白白浪费宝贵的时间，其结果如同美国心理学家布鲁姆所说的那样：“幼儿期被剥夺了智力刺激的儿童，永远达不到他原来应该达到的高水平。”

重智轻德——患此“病”者主要受“片面追求升学率”的影响，只注重对儿童智力因素的培养和知识的灌输，认知方面的负荷大大超过非认知因素的负担，忽视良好行为习惯、思想品德、情感、意志、性格的教育培养，其结果导致知识的机械记忆占主导地位，开发的潜能处于冷落状态，过重的学业使孩子疲惫不堪，致使孩子任性、自私、自理能力低下，不良的生活和学习行为习惯“先入为主”，增加了以后矫治改正的难度，最终其智力也得不到真正的发展。

