

2岁7个月~

2岁8个月

孩子只有在感到有人爱他的
情况下，他的语言才会得到充分的
发展。

——施莱珀



育

儿

要

点



- 鼓励宝宝进行接球、踢球、攀登、玩沙、玩泥等各项运动，提高动作能力。
- 教宝宝穿珠子、剪纸、折纸，发展手的精细动作。
- 与宝宝一起进行拼插造型、看图找错、看图配对、看图找对应关系，发展观察力和想像力。
- 看图讲故事并提问，让宝宝回答故事中发生的事情经过，激发阅读兴趣。
- 让宝宝多接触美好的事物。





2岁6个月末体重 千克
(正常均值 12.5 ~ 13.2)

2岁6个月末身长 厘米
(正常均值 90.3 ~ 91.7)

2岁6个月末头围 厘米
(正常均值 47.7 ~ 48.8)

2岁6个月末胸围 厘米
(正常均值 49.1 ~ 50.2)

2岁6个月末牙数颗
(正常均值 20)

生
理
发
育

心
理
发
育

- 知道家庭成员的职业、单位
- 识汉字 20 个左右
- 能区别天气
- 会数字配对
- 会穿衣、扣扣、如厕



三、营养须知

根据体重调节饮食

绝大多数宝宝在两岁半时，乳牙就已出齐（20个），咀嚼的功能已经很好，能吃的食物花样增多。他们已不单纯地吃粥和面条汤，食谱中常常会安排一些干的食物，如花卷、包子等等。有些宝宝特别爱吃诸如肉笼、葱油饼、炸馒头片等食品，因为这些食品很香，宝宝常会吃得过多，父母看自己的宝宝这么香地吃东西，感到非常高兴，只要宝宝不出现消化不良，从不限制宝宝的食量。岂不知这些都是高热量的食物，摄入过多会使宝宝体重骤增，若不限制则会开始发胖。吃多少合适？不同的宝宝量也不同，但大概说来，宝宝吃到成人普通食量的一半就已经足够了。

体重轻的宝宝，可以在食谱中多安排一些高热量的食物，配上西红柿鸡蛋汤、酸菜汤或虾皮紫菜汤等，开胃又有营养，有利于宝宝体重的增加。

已经超重的宝宝，食谱中要减少吃高热量食物的次数，多

安排一些粥、汤面、蔬菜等占体积的食物。包饺子和包馅饼时要多放菜少放肉，减少脂肪的摄入量，而且要皮薄馅大，减少碳水化合物的摄入量。每餐对宝宝要适当限量。

超重的宝宝要减少甜食，不吃巧克力，不喝含糖的饮料，冰淇淋也要少吃。在食谱中下午 3 点的小点心可以减少，或用膨化食品代替以减少热量。

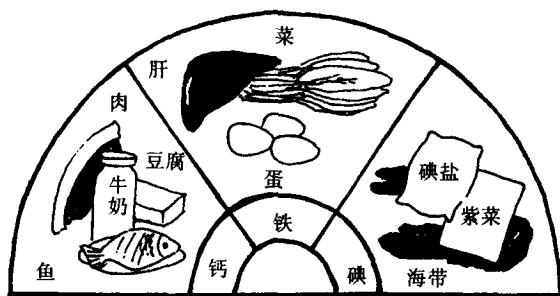
无论宝宝体重过轻还是超重，食谱中的蛋白质一定要保证，包括牛奶、鸡蛋、鱼、瘦肉、鸡肉、豆制品等轮换提供。蔬菜、水果每日也必不可少。



我的体重正合适

单调食品导致营养失调

营养在人体的整个生命活动过程中是必不可少的，3 岁以内的宝宝处在迅速生长发育阶段，对营养的需求比任何阶段都高。维持人类生存主要有六大类营养物质：蛋白质、脂肪、糖类、维生素、水和矿物质。不同的营养素起着不同的作用，而不



避免营养失调的食品

同的食品含有的营养素也不一样。

蛋白质是构成身体的重要物质。宝宝要正常地生长发育，是绝不能缺少蛋白质的，否则会引起营养不良、贫血、免疫功能低下等等。脂肪是热量的主要来源，能帮助脂溶性维生素的吸收 维持体温 保护脏器。糖类又称碳水化合物 它供给人们大量的热能，约占人体总需要热能的 50%。摄入过少使体重减轻，脂肪或糖类摄入过多也会引起肥胖。维生素与人的生命活动密切相关，缺乏不同的维生素可引起不同的疾病。水参与机体的构成（宝宝体内水分约占体重的 70%）并参与运转其他营养成分。没有水将和没有空气一样，人是无法生存的。矿物质参与机体水盐代谢，维持体内酸碱平衡，它们的含量基本固定，有些属微量元素，体内含量增多或缺乏都会导致不同的疾病。

不同的食品营养素的含量各有不同，比如含蛋白质较多的有蛋、瘦肉、鸡鸭、鱼虾、奶、黄豆及其制品 含脂肪多的食品

有食油、奶油、蛋黄、肉(尤其是肥肉)、肝等,含糖类较多的食物有米、面、薯等,含维生素和矿物质较多的有蔬菜和水果。可见宝宝膳食必须丰富多彩才能提供各种营养素。要动物性食物和植物性食物搭配,粗粮和细粮搭配,咸甜搭配,干稀搭配。每天都要吃蔬菜和水果。2岁~3岁的宝宝,每日喝1杯~2杯牛奶也很必要。如果宝宝吃单调的食品,必然导致体内含有的营养素不全面,长期下来,就会出现各种营养失调,如营养不良、单纯性肥胖、贫血、佝偻病、缺锌症、免疫力低下、抗病力减弱等等。

宝宝忌常吃葡萄糖

有不少父母疼爱孩子,把口服葡萄糖作为滋补品,长期代替白糖给宝宝吃,牛奶、开水里都放葡萄糖。其实这种方法是不可取的。

这是因为首先口服葡萄糖吃起来甜中带微苦,并有一点药味,还不如白糖和冰糖好吃,多吃几天宝宝就会感到厌烦,影响食欲。其次,食用白糖,先要在胃内经过消化酶的分解作用转化为葡萄糖才能被吸收,而食用葡萄糖则可免去转化的过程,直接就可由小肠吸收。但是,如果长期以葡萄糖代替白糖,就会造成胃肠消化酶分泌功能下降,消化功能减退,影响除葡萄糖以外的其他营养素的吸收,导致宝宝贫血,维生素、

各种微量元素缺乏，使抵抗力降低等。

可见，葡萄糖容易消化吸收，对于消化差的病人，尤其是低血糖患者可以及时补充糖分，但作为常用食品，不如白糖、红糖或冰糖，如长期用来代替食糖反而对健康不利。

注意防止营养不良

健康的基础来自于营养，而对宝宝来说，既要警惕营养过剩，又要注意营养不良。

营养不良的常见临床表现为：

★蛋白质缺乏。临床容易疲劳，常伴有贫血，宝宝体重减轻，生长发育迟缓，以及对传染病的抵抗力下降等。

★脂肪缺乏。宝宝容易患脂溶性维生素缺乏症，包括维生素 A、维生素 D 的缺乏等。

★糖类缺乏。宝宝容易发生低血糖，临床常表现为疲劳、生长发育迟缓。

★钙不足。宝宝容易发生骨质疏松、骨骼牙齿发育异常，有些患儿可发生低钙抽搐等。

★磷不足。宝宝常有食欲不振，临床易发生软骨病，表现为骨骼和牙齿发育不正常，严重的可发生病理性骨折。

★钾不足。宝宝常出现肌肉无力，严重的可发生心律失常

★食物纤维不足。临床常表现为便秘等。

营养不良是由蛋白质和热量不足而造成的慢性营养缺乏症。本病多见于3岁以下宝宝，主要是由于喂养不当或继发于其他疾病。临床表现为皮下脂肪减少、体重下降、肌肉萎缩，严重者生长发育停滞，出现全身各系统不同程度的功能紊乱。所以，有效预防宝宝营养不良的发生十分重要，宝宝父母应注意从以下几个方面着手：

★科学育儿。坚持以母乳喂养，并逐渐增加辅食。宝宝断奶一般在1岁左右，炎热夏天或寒冷冬天，或是患病初愈都不宜断奶。

★营养配餐。维持宝宝足够的进食量，注意食物营养成分，保证各种营养物质的消化吸收。

★及时治病。积极防治宝宝各种急、慢性疾病，对宝宝的疾病要及早发现，积极治疗。

★生活规律。建立宝宝正常的生活制度，保证充足的睡眠时间，加强锻炼，增加户外活动时间，多晒太阳，以增强宝宝的体质。

哪些宝宝容易成为肥胖儿

单纯性肥胖的原因主要是营养过剩。宝宝过食，又缺乏适宜的体育锻炼，结果摄入的热量超过消耗量，剩余的热量就转

化成脂肪堆积在体内引起肥胖。此症也有一定的遗传倾向，如果父母双方都肥胖，其子女有 2/3 出现肥胖。某些疾病如内分泌异常、神经系统疾病和代谢异常，也可引起肥胖症，这与单纯性肥胖完全不同，要经过医生仔细鉴别。

现在的独生子女生活条件好，不少家庭把子女视为珍宝，而又缺乏科学的育儿知识，一味让宝宝多吃、吃好，再加上居住楼房 宝宝活动空间少 运动不够 小胖子越来越多。

究竟体重多少就算肥胖？对于宝宝来说，每个年龄段都有标准体重，如果宝宝体重超过标准体重 10% 则为超重，超过 20% 则为肥胖，超过 40% 则为过度肥胖。本书附有每个年龄段的生长发育生理指标范围，供父母查阅。粗略计算体重可以参考下列公式：体重单位为千克

出生后 1 个月 ~6 个月体重 = 出生体重 + 月龄 × 0.7

出生后 7 个月 ~12 个月体重 = 6 + 月龄 × 0.25

出生后第二年内全年平均增长 2.5 千克 ~ 3 千克

2 岁 ~ 10 岁体重 = 年龄 × 2 + 8

如何安排肥胖儿的饮食

单纯性肥胖主要原因是营养过剩，即每日吃得太多，因此控制饮食是很关键的。宝宝与成人不同，他们正是长身体的时候，饮食安排必须满足基本营养需要和生长发育需要两方面，

另外肥胖儿食欲旺盛，多习惯于每餐吃到十一二分饱，让他吃到八九分饱比成人困难得多。所以调整饮食的质量至关重要，要多选用一些热量少而体积大的食物以满足宝宝的饱腹感，比如富含纤维素的芹菜、韭菜 还有萝卜、黄瓜、西红柿 适量的粗粮。

宝宝生长发育所需的优质蛋白必不可少，如鱼、瘦肉、鸡蛋、奶、豆制品等 为了减少热量的摄入 最好以鱼和豆制品代肉 以脱脂奶代普通牛奶（牛奶中脂肪脱掉热量明显减低）

脂肪的热量是最高的（1克脂肪燃烧释放9卡热量，而1克蛋白质或碳水化合物燃烧只释放4卡热量）因此肥胖儿要少吃油腻食物，不吃肥肉。肯德基和麦当劳的快餐食品热量也非常高 尽量少吃。

宝宝要少吃或避免甜食，如不吃巧克力、冰激凌，一些含糖饮料也尽量少喝，口渴喝白开水是最好的。高热量的食品，诸如土豆、白薯、糖、甜点心、快餐食品、油炸食品、膨化食品、果仁、肥肉、黄油等尽量不吃。

肥胖儿常有一些不良的饮食习惯，比如经常吃零食，睡前吃东西等。父母要督促宝宝改正，不要吃零食，睡前吃东西最容易让脂肪堆积在体内，增加肥胖，所以不仅睡前不吃东西 晚饭也应少吃 晚餐应占全天食量的30%以下。吃饭不要过快，应细嚼慢咽，吃到八九分饱即可。

对于肥胖儿来说，膳食每天供给多少热量合适呢，下面给

一个参考范围：

< 5岁 热能限制在每天 600卡 ~ 800卡

> 5岁 热能限制在每天 1000卡左右

更大的宝宝可加至每天 1200卡 ~ 1500卡。

2两米饭提供 127卡热量，2两馒头提供 226卡热量，2两瘦猪肉提供 330卡热量，2两牛肉提供 144卡热量，2两鸡肉提供 111卡热量，2两带鱼提供 139卡热量，2两鸡蛋提供 170卡热量，200毫升牛奶提供 138卡热量。

要特别注意的是，在帮助宝宝控制体重或在减肥的过程中，因宝宝正处于生长发育阶段，所以绝对不能让宝宝有饥饿感。

介绍几种避免宝宝多吃的小办法：

★让宝宝多吃蔬菜、水果这些体积较大，并容易产生饱腹感的食物。

★进餐时让宝宝先吃蔬菜、水果，然后喝汤，最后吃主食，这样不会过度进食。

★吃饭时让宝宝细细地咀嚼，进食速度要慢，但时间不要过长，以免吃进太多食物。

★让宝宝吃过饭后漱口刷牙，去掉食物气味，以免刺激食欲。

★不要给宝宝视觉刺激，如甜食存在家中或到处乱放。

★以一些有趣的活动转移宝宝总是想吃的念头。

四、日常照料

培养宝宝进餐规矩

常听一些父母抱怨自己的宝宝不好好吃饭，一顿饭宝宝跑来跑去，要追着喂很长时间。还有些宝宝偏食、挑食，喜欢吃的就吃很多，不喜欢吃的，怎么劝也不吃一口。结果宝宝可能出现营养不良或微量元素缺乏，常生病。其实，这些都是因为父母对独生子女过度溺爱，无原则地迁就，从小没有养成良好的饮食习惯所造成的。

要想宝宝身体好，必须从小就养成良好的饮食习惯，给他定出进餐规矩。

第一，要养成宝宝自食的习惯，从几个月大让他抱着奶瓶吃奶过渡到 1 岁拿杯子喝水，至 1 岁多就让他开始学习拿勺吃饭。自食能引起孩子极大的兴趣，是对食欲的强烈刺激。

开始时宝宝拿勺吃，母亲也拿勺喂，慢慢地宝宝能自己吃饱时，就不用喂了。两岁半以后宝宝完全可以自己吃饱。

第二，一定要让宝宝坐在一个固定的位置吃饭，不能让他

跑来跑去，边吃边玩，否则进餐时间过长影响消化吸收。如果在饭桌上与父母一起吃，不要让他成为全桌人注意的中心，大家都吃得很香定会感染宝宝，增加他的食欲。

第三，少吃零食，特别在饭前一小时不能吃，因为零食营养价值低，也影响宝宝的食欲。有些宝宝只吃零食不好好吃饭造成营养缺乏症。

第四 不许挑食 不能偏食 如果宝宝不爱吃什么东西 要给他讲清道理或讲一些有关的童话故事（自己编的也可以），让他明白吃的好处和不吃的坏处，但不要呵斥和强迫。父母也千万不要在饭桌上谈论自己不爱吃的什么饭菜，这会对孩子有很大影响。

第五，不要暴食，爱吃的东西要适量地吃，特别对食欲好的宝宝要有一定限制，否则会出现胃肠道疾病或者“吃伤了”，以后再也不吃。除了以上几点以外，为了让宝宝吃好，父母还应注意孩子的饮食质量，饭菜的色香味俱全会有效地增加宝宝的食欲。如果嫌麻烦，每天凑合着与父母一起吃，有些宝宝会养成对吃饭不感兴趣的毛病。

自己蹲盆大小便

排小便和排大便是宝宝生来就有的能力，属于非条件反射。膀胱或直肠充盈到一定程度，就会引起排小便或大便反

射，像吃奶一样不需要学习。但要给宝宝养成好的排便习惯只有经过反复训练，才能形成排大小便的条件反射，定时排便。

宝宝半岁前多由父母“把尿”致于何时把尿合适 每个父母经过对自己宝宝的细心观察，大多心中有数。把小便时父母发出“嘘嘘”声 把大便时 发出“呜呜”声 经过多次反复 只要一听到相应声音，摆成把小便或大便姿势 宝宝就会排便 这就是建立了排便的条件反射。



自己蹲盆大小便

一听到相应声音，摆成把小便或大便姿势 宝宝就会排便 这就是建立了排便的条件反射。

宝宝 8 个月以后可以训练坐盆排便，坐盆也是一种条件刺激，也能形成排便的条件反射。排便条件

反射也需要通过训练来建立。父母要观察宝宝排便前的表现，比如发呆、突然停止游戏、神态不安等。观察到这些表现时及时让宝宝坐盆，日久就会养成坐盆排便的好习惯，宝宝 1 岁左右坐盆大小便尚需父母的帮忙，两岁以后可以逐渐让他独立坐盆大小便，但需要注意以下几点：

★ 便盆要放在固定的地方，让宝宝知道并随时可以自己找出来使用，免得宝宝想要排便时找不到或够不着便盆

★便盆要干净，口径要与宝宝臀部合适，不要让他感到坐盆不舒服而产生反感。

★每次坐盆时间不要过长，五六分钟即可，否则易使宝宝脱肛。

★坐盆时不要玩玩具或吃东西，让宝宝知道坐盆是为了排便，不能坐在这里玩耍。虽然宝宝这时已可以独立坐盆排便，但父母也要密切观察动向，看看宝宝是否需要帮助，或者是否坐在便盆上玩耍，随时纠正。排便后教他洗干净手，养成良好的卫生习惯。

怎样为 2 岁 ~ 3 岁的宝宝选玩具

宝宝总是和玩具分不开，玩具不仅增加了宝宝生活的乐趣，并且也从其中学习到不少本领和知识。寓教育于游戏中，利用玩具开发智力，已成为大家的共识。

为宝宝选择玩具就要首先了解这一阶段宝宝在生长发育上达到了什么水平，具有什么能力，以便选



这小车很好玩

出更适合他成长进步的玩具。

2岁~3岁的宝宝走路已经很稳，初步地学会了跑，能双脚一起跳起，上下楼梯，抛球，能背诗和唱儿歌，也能用语言与人交往。好奇心和求知欲不断增长，常向父母问“这是什么呀”“它怎么啦”等问题。从认识红黄两种颜色逐渐能认识四五种颜色（红、黄、蓝、绿、黑），会认识一些几何图形（如圆的、方的、三角形的，会数数，手口一致对物数出1~5）。自我服务的能力也很强，可以自己穿鞋袜、穿脱衣服、系扣子、洗手、洗脸、洗脚等。

根据以上的特点，我们可以选择进一步发展他们运动、语言和认识能力的玩具，比如皮球，他们会对抛球、踢球很感兴趣，要是有小三轮车就更会增加他们的运动能力。垒砌积木学习构形与平衡。简单的塑料镶嵌板可以让宝宝对学习图形有兴趣。穿珠、彩色圆轮、简单的拼图可以帮助宝宝学习颜色、数数、练习手的精细动作、学习观察、培养耐心。彩色图片可以教宝宝认识名称、配对、增加知识面。能穿脱衣服的大娃娃在这个年龄也是必不可少的玩具，宝宝可以与娃娃对话，帮娃娃喂饭、穿衣、打针，学习母亲关心他人，逐步具备自我服务的能力。这个年龄的宝宝喜欢玩水玩沙，可以准备一些洗净晒干的沙子、能在水上漂浮的小纸船等等，让他们充分发挥想像力，感受大自然。也要准备一些可与同龄小朋友一齐玩过家家、开医院的简单玩具，培养他们的交往能力和语言能力。