

幼教直通车



周口市博宇幼稚园协办

地址:周口市川汇新区纬一路
电话:8566966 8566866

本园长期招聘中文、英文优秀教师

育儿锦囊



春天
变着法儿吃胡萝卜

春季气温多变,如何让宝宝的
身体更加强健呢?据营养专家介绍,春天
里多吃胡萝卜,对宝宝好处多多。

补充维生素 A 可防感冒

经专家介绍,胡萝卜营养丰富,有
治疗夜盲症、保护呼吸道和促进儿童
生长等功能。此外还含较多的钙、磷、
铁等矿物质。胡萝卜对于补充维生素
A 也非常重要。在众多食物中,最能补
充维生素 A 的当数胡萝卜。在缺乏维
生素 A 的情况下,宝宝就容易患呼吸
道和消化道感染疾病。一旦感冒或腹
泻,体内维生素 A 的水平又会进一步
下降。维生素 A 缺乏还会降低人体的
抗体反应,导致免疫功能下降。

精心调配胡萝卜大餐

胡萝卜是一种质脆味美、营养丰
富的家常蔬菜,要充分吸收其中的胡
萝卜素,科学合理的食用方法是把胡
萝卜煮熟后食用,可保持其营养的最
佳烹调方法有两种:一是将胡萝卜切
成块状,加入调味品后,用足量的油
炒;二是将胡萝卜切成块状,加入调
味品后,与猪肉、牛肉、羊肉等一起
用压力锅炖 15~20 分钟。但是胡
萝卜素容易被氧化,烹调时采用压力
锅炖,可减少胡萝卜与空气的接触,
胡萝卜素的保存率可高达 97%。

可能很多儿童不能接受胡萝卜特
殊的味道,令家长十分头痛。可将胡
萝卜与肉、蛋、猪肝等搭配着吃,或
将胡萝卜做成饺子、包子、馅饼,也
可在炒菜时加几粒小丁香可去掉一些
怪味。

(冯秋瑜)

稚子妙语

数数

儿子壮壮两岁多,已懂得从一数
到十,也知道五比一大。那天我把一
大块巧克力掰成两小块,“哪块比较
大?”儿子憋红了脸不回答。我催促
他道:“难道你分不出大小吗?”儿
子突然大哭,说:“两块都很小啊!”

鱼没上班

壮壮星期天跟我到水库钓了一天
的鱼,一条鱼也没有钓到,十分失望
地回到家里,妈妈问壮壮:“今天你
们怎么没有钓到鱼?”壮壮叹了口气
:“可惜啊,星期天鱼都没有上班!”

猴子越来越少

“爸爸,人真的是由猴子变的吗?”
“是的。”我说。“哦,怪不得猴子
越来越少,都见不到了。”儿子若
有所思地回答。

(王强)

育儿提醒

儿童春季咳嗽并非都是“火”

春季是上呼吸道疾病的高发期,
处在生长发育期的儿童因体质较弱
易在这时患感冒、咳嗽。很多家长
尤其是爷爷奶奶们都凭老经验,认
为孩子是“上火”了,连忙给孩子
喝降火的凉茶或吃清热败火的中药。
儿童春季感冒咳嗽并非都是“上
火”,清热败火的中药应慎服,否
则可能损伤孩子身体发育所需的
“阳气”。

中医学认为,小儿咳嗽有外感咳
嗽和内伤咳嗽之分,外感咳嗽是由
感受外邪,肺失清肃所致;内伤咳
嗽是由于小孩体质虚弱,肺脾受损
所致。很多家长不分青红皂白,看
到孩子干咳就以为是上火。

临床虽然外感咳嗽多于内伤咳嗽,
但外感咳嗽有风寒、风热的不同。
因此,治疗上应分辨病因病理,风
寒者宜疏风散寒,宣肺止咳;风热
者宜疏风清热,化痰止咳。病邪在
表,应先解表,过早或不恰当使用
清热药,会引起表邪入里。

清热药的药性多属寒凉类,易损
伤人体的阳气或脾胃,加上儿童的
体质属“稚阳之体”,一味滥用清
热药会损伤有助于儿童身体发育
的“阳气”,还会使脾胃受损,严
重的还会令孩子的生长发育减缓。
尤其对那些体质较弱的儿童,不
能随便服用清热败火的中药。

对于儿童感冒咳嗽,预防胜于治
疗,家长平时可通过培养儿童健康
的饮食、生活习惯来增强儿童的
体质。春季防止感冒咳嗽可多吃
以下食物:

多吃维生素 A 含量丰富的食物
维生素 A 缺乏是感冒发病高峰季
节容易引起呼吸道感染的一个诱
因。研究表明,维生素 A 可增强人
体的免疫力,对抗呼吸道感染。如
果给婴幼儿增加富含维生素 A 的食
物,如胡萝卜、菠菜、南瓜、红黄
色水果、动物肝、奶类等,可有效
减少感冒的发生。

多吃锌含量丰富的食物 富锌食

物有助于人体抵抗感冒病毒,可直
接抑制病毒增殖,增强细胞免疫功
能,特别是吞噬细胞的抗病毒作用。
锌在肉类海产品和家禽类食物中含
量最丰富。

多吃维生素 C 含量丰富的食物
新鲜绿叶蔬菜和各种水果中都富
含维生素 C,它可促进人体免疫群
抗体合成,增强免疫力,由此具有
预防感冒的作用。

多吃铁含量丰富的食物 富铁食
物可促使免疫细胞的功能恢复,奶
类、蛋类、菠菜、肉类等都是铁含
量非常丰富的食物。需注意的是,补
铁要适宜,过量补铁尤其是铁强化
食品反而有害无益。

多喝水 补充足量的水分,少到
人群密集的地方,孩子房间应保持
温暖,并增加房内的湿度,小孩运
动出汗时及时更换衣服也可以明显
减少小孩患上呼吸道疾病。

(黄启辉)



宝宝园地

“博宇”宝宝“绿色在行动”



小树小树快长大,又结果来又开花!



种下小树,种下希望,许下心愿,放飞梦想!

为了让宝宝们通过植树、种花、种草、绿
化教室及校园区角,让宝宝们充
分感受到春天的气息,教育宝宝
热爱自然、热爱生命、热爱绿色,
博宇双语幼稚园开展了“绿色在
行动”系列活动。

3 月 12 日是植树节,在这个阳光
明媚、春光灿烂的日子里,全体
“博宇”宝宝头戴小红帽,手拿
小工具,在老师的带领下,来到
校园里,种下了第一批希望树。
宝宝们在老师的帮助下,挖坑、
种树、封土、浇水,给小树挂上
写满祝福的祝福卡,既增强了动
手能力,又感受到了劳动的乐趣。

(康洪涛 摄)



排好队伍,带着工具,我们一起去
植树喽!



种下一棵希望树,我帮小树来封土。



老师老师,看我给小树做的祝福
卡多漂亮!



小树小树,我叫 Bob,咱们俩比赛
比赛,看谁长得快!



送上一个祝福卡,小树小树快长大!