

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

育儿妙语

我没先动手呀

小宝特别调皮，在幼儿园里总喜欢欺负小朋友，并为此多次挨老师的批评。一次在户外玩游戏时，他又把一个小朋友打哭了。老师厉声问他：“又是你先动手的吧？”

“我没先动手呀，我只是先用脚踢了他一下。”小宝小声辩解道。

同床异梦

一天早上起床后，小宝的爸爸绘声绘色地讲起自己头天晚上做的一个奇怪的梦，小宝的妈妈也说自己做了一个梦。小宝叹气道：“爸爸妈妈做的梦怎么不一样呢？原来你们也是同床异梦啊！”

（苏应纯）

育儿锦囊

宝宝腹泻饮食有讲究

宝宝在腹泻期间，要注意水分补给，预防脱水。随着水分流失的电解质钠与钾，可以用少量的盐分或蔬菜汤来补充。

不适合吃的食品有多纤维的蔬菜类、豆类、植物油等油脂类、牛乳及乳制品、柑橘类等等。

每天三四次的轻微腹泻，如果宝宝有食欲，只要控制纤维及油脂类食物，其他依照平常的饮食即可。

每天5次以上的腹泻，期间最好吃粥或米汤。吃米粥等谷类可以让大便变固体（请参考下列的步骤）。

不过，过于谨慎的饮食容易造成营养不足而没有体力，反而使腹泻时间变长。

腹泻按步骤恢复的食谱

1.米汤、粥(加盐)。先吃加盐的白粥，也可以用高汤来代替盐。

2.苹果泥粥。在粥里加入苹果泥或胡萝卜泥。

3.苹果泥豆腐粥。粥+苹果泥+磨碎绢豆腐，最好加一些纤维少的含优质蛋白质的食材。

4.苹果泥豆腐菠菜粥。在粥+苹果泥+磨碎绢豆腐里加入去除纤维的蔬菜(建议使用菠菜)。

另外，苹果或胡萝卜里含丰富的果胶，果胶里有水溶性食物纤维可以达到整肠作用，可吸取肠中的水分变成胶状，改善腹泻或便秘，恢复正常状态。剥碎食用效果更好，榨汁则没有效果。

（洛晚）

育儿心得

我的育儿经

让孩子养成随便打人的坏习惯，而采取以柔克刚的做法，就会收到很好的教育效果。

二、该生气时就生气，原则问题决不让步

有一次，硕硕自己喝水不小心把水弄撒了，他马上对我说：“妈妈，我不是故意的。”我没有批评他，只是拉着他的手说：“走，跟妈妈一起拿拖把把地拖干净。”他看我没吵他，就又故意把杯子里剩的水全部倒在了地上。我一看就生气了，疾言厉色地说：“你不小心把水弄撒了，妈妈不怪你，因为你不是故意的。现在你故意把水倒在地上，你就自己把地拖干净吧！”他见我真生气了，也不敢违抗，就东推一下，西拉一下，费了好大劲才把地上的水拖干净，然后又一声不响地站在我的身边，一副知错就改的样子。我蹲下身子教育他说：“硕硕，你不小心把水撒地上了妈

妈不怪你，可你故意把水撒地上妈妈是不会原谅你的。如果你想玩水，告诉妈妈，咱们可以去洗手间边洗澡边玩水，好吗？”他眼睛一眨不眨地看着我，认真地点了点头。

其实，看着他拖地的时候我是又心疼又好笑，可是，原则问题，哪怕只是一件小事，也绝对不能放任自流，为的就是不能姑息孩子的坏毛病。

三、拐弯说话效果好

硕硕以前不爱吃水果，为了让他爱吃水果，我曾经用过这样的办法。

那是一个周末，中午吃过饭我们一家三口坐在床上看电视，我对硕硕爸爸说：“老公，吃苹果能让人变得聪明，我想吃苹果了，你吃不吃啊？”硕硕爸爸很配合地说：“我当然想吃了，吃了可以变得更聪明啊！”“妈妈，我也吃。”硕硕看看爸爸马上

父母必读

宝宝中暑后怎么办

透，应更换干衣服，同时打开电扇或空调，以尽快散热。

3.尽快降低体温至 38℃以下。具体做法有用湿毛巾冷敷头部、腋下以及腹股沟等处，用温水或酒精擦拭全身，冷水浸浴 15 至 30 分钟等。

4. 意识清醒的或经过降温清醒的病儿可饮服绿豆汤、淡盐水等解暑。

5. 还可服用人丹和藿香正气水等解暑的药品。另外，对于重症中暑病儿，要立即拨打“120”，求助医务人员紧急救治。

宝宝中暑后处理的三大误区

1.过量饮用热水

虽然中暑后需要补充水分和盐分，但过量饮用热水，反而会使宝宝因为大量出汗造成体内水分和盐分进一步的流失，严重时可能引起抽风。

正确做法：给宝宝少量、多次饮水，以淡盐水和凉白开水为主。

2.过量进食

中暑后宝宝体质较弱，如果此时给宝宝吃得过多、过油腻，反而会增加消化系统的负担，不仅营养物质不能被充分吸收，还会加重病情。

正确做法：让宝宝吃一些清淡爽口的食物，以适应夏季的消化能力。

3.冷饮降温

有的父母会认为吃些冷饮或冰镇的瓜果可以给宝宝降温，但实际上这样做是有害无益的，因为冷食会损伤宝宝的肠胃。

正确做法：可以给宝宝喝一些鲜果汁。

（胡烨辉）

家长课堂

三种书适合宝宝早期阅读

宝宝 3 岁之前，所谓的阅读、识字就是让宝宝经常看字、听句和接触书本与画册。

要让宝宝喜欢阅读，还要给宝宝选对书，只有适合的图书，才能引起宝宝阅读的兴趣。那些设计巧妙的玩具书，不仅大人看了觉得有趣，对宝宝更有无穷的吸引力。画面优美的图画书是儿童图书中最重要的组成部分，也是最适宜宝宝

早期阅读的图书。常见的儿童图画书有三种：

概念书：类似于识字卡片，用于向宝宝讲解某个概念，比如大小的概念及数字的概念。

知识书：这是儿童的百科全书，只要宝宝想知道的内容，在这类图书里几乎都能找到。

故事书：绝大多数是儿童题材的小说，故事情节生动曲折，宝宝

往往很喜欢。

这三种图书犹如宝宝成长过程中的必需营养品，爸爸妈妈选择时都应涉及，以达到宝宝精神上的营养均衡，千万不要有偏差。

让宝宝看书时，爸爸妈妈可以把宝宝抱在身上，指着读给他听，这样不仅能增进亲子关系，宝宝也更容易被图书吸引，很快就会喜欢起书来。（据《最新家庭育儿百科》）

宝贝厨房

营养开胃的鸡蛋美食

夏天宝宝不爱吃饭怎么办？从本期开始，我们将为您介绍数款适合夏季的宝宝开胃菜，希望每个宝宝都能快乐健康地度过夏天。

鸡蛋能为宝贝提供充足的优质蛋白，可很多妈妈只会给宝宝做煮蛋、蒸蛋什么的，很少变花样，难怪宝贝不爱吃。那么，请妈妈们学学以下几种颇具特色的鸡蛋做法吧，相信一定会打动宝贝的小胃口。

鸡蛋三明治

制作原料：咸面包片 3 片，鸡蛋 2 只，薄方火腿 2 片，黄油 10 克。

制作方法：面包片要稍厚些，先放进烤箱里烤至微黄，备用；把鸡蛋打散，在平锅里放少许黄油后，将蛋液倒入铺开，放入方火腿肉，取出后用刀一分为二切开，备用；把一片面包抹上黄油，铺上方火腿鸡蛋，盖上第二片面包，再放上方火腿鸡蛋；然后，把第三片面包抹上黄油，并油面朝下覆盖，再用刀把三明治对角切成两个三角形即成。

口味小特色：鸡蛋通过改一改样式，多添一种方火腿，就一改鸡蛋的口味，变成营养丰富又可口的美食，很适合 2 岁以上的宝贝。宝贝见了一定喜欢，准保会多吃一些。

番茄鸡蛋片

制作原料：西红柿 50 克，鸡蛋 2 只，黑木耳少许，盐、味精、水淀粉适量，核桃油少许。

制作方法：先将鸡蛋打入器皿中，打散后加入少许水淀粉拌匀，然后分别倒入 2 个小盆中；上火蒸成蛋糕后取出，用刀切成片状、待用；番茄切成小块状、待用；再取炒锅放在炉上，放入少许油烧热后，放入番茄煸炒片刻，再放入蛋片、少许黑木耳；加上少许盐和味素，翻炒片刻后用水淀粉，淋少许麻油即成。

口味小特色：色泽艳丽，口味鲜美，番茄独有的酸味会使宝贝的小胃口大开。而且，鸡蛋蒸成糕状也非常易于宝贝消化吸收，加之又搭配了各种辅料，使菜肴变得营养更丰富，能够满足 1 岁以上的宝贝对优质蛋白的需求。

（甜甜）