

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

宝贝厨房

西红柿鸡蛋饼

原料:西红柿,蘑菇,鸡蛋,面粉少许。

制作方法:1.西红柿去皮切碎,蘑菇切小粒;2.鸡蛋与面粉加水搅拌,再加入西红柿与蘑菇搅拌;3.锅里放少许油,把搅拌后的面粉浆倒进去煎,煎至一面金黄后再翻另一面煎,熟了即可装碟。

适用人群:1岁以上的宝宝

健康提示:鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质,蛋白质为优质蛋白,人体吸收率高,对肝脏组织损伤有修复作用;富含DHA和卵磷脂,卵黄素,对神经系统和身体发育有利,能健脑益智,改善记忆力。

西红柿富含维生素A、C、B1、B2和胡萝卜素以及钙、磷、钾、镁、铁、锌、铜、碘,还有蛋白质、糖类、有机酸、纤维素等营养物质,能促进骨骼生长,对防治佝偻病、眼干燥症、夜盲症及某些皮肤病有良好作用。(王文)

育儿提醒

巧用零食给孩子补充营养

像吃饭一样,零食也要纳入饮食计划,吃零食的时间应在饭前2小时,这样幼儿才有好胃口吃正餐。

父母关于孩子吃零食有种种担忧,下面我们将一一为爸爸妈妈们解除担忧!

担忧一:吃零食使孩子发胖

事实:吃零食与体重增加与否没有必然的联系,关键是控制总的热量的摄入。儿童每天通过吃食物摄取的热能应与每天消耗的热能相等。当摄取的热能超过消耗的热能时,多余下来的热能会存积在脂肪细胞中,日积月累使得体内脂肪含量过多而形成肥胖。一块点心不会造成肥胖或破坏孩子的健康,长期的食品选择和饮食方式才起作用。

担忧二:吃零食造成蛀牙

事实:频繁地吃点心会促进蛀牙。牙齿与食品特别是碳水化合物食品的接触时间越长,牙斑菌便有更多的时间产生酸来损坏牙齿的釉质。但是,家长可以控制牙斑菌的攻击。当吃完点心之后,鼓励孩子勤刷牙或漱口,除去粘在牙齿上的或齿间的食物。

担忧三:吃零食影响正餐

事实:在吃饭之前2小时吃少量的食品不会影响孩子的正餐。孩子的饮食一般可安排为早、中、晚三餐及午后一次点心的“三餐一点”进食方式,同时兼顾各种营养素的比例,将食物恰当地分配在四次进餐中。逐渐培养幼儿定时、定点、定量的进餐习惯;进食时要充分咀嚼,专心进食,这样可使胃液按时分泌,营养平衡,消化良好;每天让孩子在户外活动至少2小时,会使孩子消化吸收得更好。

小贴士:儿童适宜的零食有:全小麦薄脆饼干、烤面包片、蛋糕、牛奶、酸奶、新鲜水果、干果等。

(千龙)

教师手记

李明锐是我们班一个很特别的宝宝。

记得刚入园的时候,从未离开过家的宝宝们大都呈现出对集体生活的不适应,情绪不佳、哭闹不止。而李明锐不但不哭闹,还这里瞅瞅、那里转转,一个人走到游戏区拿着小玩具玩得不亦乐乎。看到别的小朋友哭,他摇摇头,眼神里一副不理解的样子,把我们几个老师都逗笑了。

李明锐非常喜欢玩玩具,在玩具整理方面特别有经验,总能又快又好地完成玩具整理工作。平时,活动课结束,宝宝们排队上卫生间,他总是第一个出来,第一个走到游戏

区玩玩具;午饭时,其他小朋友还在细嚼慢咽,再看李明锐,他已经洗完手脸,在游戏区专心致志地玩玩具了。常园长每次查班时看到他,总会欣慰地对我们说:“像这样执着于某个活动或事物的孩子,将来最容易在某一方面有所建树了。著名昆虫学家法布尔就是这样一个孩子,你们可要保护好孩子的这种兴趣啊!说不定咱们的明锐宝宝将来能成个科学家呢!”

明锐宝宝的另一个特点就是不爱说话,不爱和其他小朋友一起玩,喜欢独来独往。和明锐爸爸妈妈沟通交流后,我们更加有意识地引导

他适应幼稚园的集体生活。比如,每周一,幼稚园要进行每周的宝宝指甲例行检查,我就在前一天放学时把他拉到一边,特别交代他要剪指甲,把指甲内的灰尘清理干净。他睁大眼睛疑惑地看着我,我告诉他,指甲里面有很多细菌,不清理干净要生病的。他似懂非懂地点了点头。星期一早晨晨检的时候,李明锐一下娃娃车就跑到我面前,伸出一双洗得干干净净、指甲修得整整齐齐的小手让我看。我趁机大力表扬了他,给他贴了一个大大的五角星,他高兴得手舞足蹈。我又让他伸出小手给小朋友做示范,他很兴奋,在小朋

友面前走过来走过去,嘴角露出自豪的微笑。第一次看到他这么高兴地和小朋友们融入在一起,我感到格外欣慰。

了解了明锐这个特点以后,我们就有意识地让他参与到很多事情中来:下课让他带队上卫生间,帮小朋友送加餐,饭后帮老师送餐具,摆小凳子。在此过程中我们毫不吝啬地给予他表扬和感谢。渐渐的,他的性格越来越开朗,和小朋友的相处也越来越融洽。能在第一时间看到一个孩子的变化,这是我——一个老师多么自豪的一件事啊!

(星河一班 杨栋栋)

家教课堂



怎样对付愤怒的宝宝

“孩子有时候闹情绪,是为了表达不满,引起父母关注。很多时候,孩子生气、难过,很可能是觉得父母不够关注他。”卢春景说。

某亲子园园长谭菊萍既是一个早教方面的专家,同时也是一个5岁小孩的妈妈。她也认同卢春景的观点,她认为孩子所有的问题,基本上都和家长有关。孩子为什么总爱生气?绝大部分是因为家长限制太多,没有满足孩子的正常需求,孩子长大就会出现意志压抑、胆小退缩、自私的性格。因此,“对付”此类宝宝,家长首先应该了解宝宝的感受,关注宝宝的情绪变化。

建议

接纳孩子感受并加以引导

卢春景认为,4岁左右的小孩就已经开始萌生自我意识了,他对爸爸妈妈“爱”的摆布产生反感。当他的意愿不被满足时,他们就会把内心的不满毫无保留地发泄出来。但是,这个年龄段的孩子,语言能力尚不能支持他们酣畅淋漓地发泄愤怒。所以当大人要孩子做他不愿做的事,或大人不能满足孩子的要求时,孩子就会用发脾气来宣泄压抑的情绪。

这个时候的孩子需要安抚,家长一定要有耐心。家长可以和孩子探讨其生气的原因,而不能“以牙还牙”用责骂甚至是体罚来让宝宝“息怒”,这样更加不利于亲子沟通。

举个例子,如小孩天冷外出不愿戴帽,家长这时不需要强迫,沟通

分析

生气因需求未得满足

某儿童潜能开发中心老师卢春景认为,小孩生气只是不良情绪的一种反应。当孩子的需求没有得到满足时,就会出现生气、悲伤、执拗、愤怒等不良情绪。比如想看电视,想买玩具被拒绝,要妈妈在家里陪伴时被拒绝等。

妈咪必读

婴幼儿奶粉怎么选

酸、维生素A等的配方奶粉。

二、不同的身体状况选用不同的奶粉 对体质较弱、容易感冒、腹泻的宝宝,最好喝含有与母乳等量的核苷酸(72毫克/升)的婴儿配方奶粉。

宝宝腹泻时,应选用不含乳糖的婴儿腹泻奶粉。坚持食用不含乳糖的婴儿腹泻奶粉至腹泻愈后4~6周,可以帮助宝宝尽快康复。

另外,每个孩子的口味要求、消化能力、先天发育都不同,早产儿和轻体重儿要给予特别营养,服专用配方奶粉;有的孩子天生对牛奶或乳糖过敏,那就要喝不含牛奶、乳糖的配方奶粉;有的孩子消化能力较差,换新牌子奶粉时要耐心观察消化情况。

近来,劣质奶粉事件弄得许多父母惊恐万分。那么一款优质奶粉必须具备哪些条件呢?

1.成分 除营养均衡外,应针对

宝宝需求作机能性选择,对于奶粉中所添加的特殊配方,也应有临床实验证明或报告。

2.品牌 挑选奶粉时应首先考虑较大的生产厂家生产的,尤其是选择从研发、生产、销售(长期的)、制造皆由同一家公司完成的奶粉品牌。进口奶粉除在欧美各国销售品牌,还应具备第三国销售证明。

3.包装 包装外明确标有营养成分、营养分析、制造日期、保存期限、使用方法。

4.服务 一般正规的奶粉公司会对消费者提供售后服务及长期专业咨询。

5.售价 其实,各种奶粉的成分基本上大同小异,父母不要被那些打着具有“特殊成分”或“功效”的奶粉所迷惑,更不要以为贵的就是好的,以免受骗。

(杨兰)

