



吃甜食易形成嗜甜体质

元旦、春节，一个接一个的节日让小朋友们乐开了花，可是不少家长却有点犯愁：走亲访友时，孩子总免不了接触各种糖果甜食，该如何让孩子少吃甜食呢？

吃甜食易形成嗜甜体质

研究者通过动物实验证明，糖会让人上瘾。专家指出，吃糖的人会越来越爱吃糖，尤其是孩子，如果从小就生活在甜味食物包围的环境里，会形成嗜甜体质。

关于吃糖的坏处，大家知道最多的是对牙齿的损害。所有糖里面，蔗糖也就是常说的白砂糖最容易引起龋齿，其次是葡萄糖、乳糖。

此外，医学界还认为，高糖饮食是近视的相关危险因素。大量研究还证明，经常吃甜食，皮肤会比较油、容易长青春痘、得脂溢性皮炎、产生头皮屑。另有研究认为，糖与蛋白质形成的结合物会沉积在皮肤下，形成色斑，从而使人看上去更老。

专家指出，有研究揭示，精制糖比可可因更容易让人上瘾。专家还指出，嗜甜动物一旦离开甜食，便会发生和戒毒类似的反应。而且，糖是“空热量”食物，即含有高热量却缺乏基本的维生素、矿物质和蛋白质等营养。

从小培养天然口味

专家指出，要想让孩子少吃甜食，应从添加辅食时，就开始注意培养孩子的天然口味。

专家指出，从添加辅食时就远离、淡化甜味，是预防孩子嗜甜的最好方式。如果孩子并不主动要吃甜味食品，父母就不应提供。孩子甜食的来源应该仅从最天然的水果或水果干中摄取，除此之外，最好不要吃其他有甜味的食物。

专家告诉记者，她在养育自己外孙时，1岁以后零食就是配方奶和水果，像糖、饼干、膨化食品、蛋糕、面包、绵软过细的糯米团、冷饮坚决不让吃。“3岁以后每天只给1块糖，而且是很小块的硬糖，偶尔吃一次冰激凌(过后要漱口)。这些食品含糖量高，不但会影响正餐，食品添加剂多，又有反式脂肪酸，对健康无利。”

当心饮料与甜品的摄入

对于不少儿童嗜糖的问题，专家提醒，家长要培养孩子不爱吃甜食的习惯，切记不要用甜食来奖励孩子。

如果孩子已经养成了吃甜食的习惯，家长最好不要和孩子就吃甜点的问题而争论，无论这种争论是以怎样的结果收场，都会让宝宝对甜食的渴望极度增加。当孩子提出吃甜食或糖果时，直接说“NO”可能是最好的方法。

专家还建议，在控制儿童进食糖果之外，最应控制的是饮料与甜品的摄入。糕点、冰激凌中也有很高的含糖量。如可乐含有11%的糖，单是喝一瓶可乐就占了每日健康食糖限量的六成。据了解，目前英国、法国等国家已经禁止在校内销售含糖软饮料。

专家建议，在购买食品时，一定要关注其配料表，如果白砂糖、果葡糖浆等占前几位，那么就说明此食品主要由糖构成，其他营养成分并不多。

(夏文)



吃得正确孩子身体好

冬季宝宝爱生病，不少孩子的爸爸妈妈们都在发愁，怎么来提高孩子的免疫力？专家指出，与机体免疫功能关系密切的营养素有蛋白质、维生素A、维生素C、维生素E、铁、锌和硒等，因此，家长要注意让孩子多吃富含这些营养素的食物。

专家指出，人体免疫力的高低，营养因素起着十分重要的作用。

对于孩子来说，奶类是不可少的。奶类的营养成分全面、丰富，建议母乳喂养到2岁。如果6个月不能继续母乳喂养，每天要喂宝宝350mL液体奶的幼儿配方奶粉。

其次要保证铁和维生素A的摄入。保

证铁的充足摄入，才能避免铁缺乏和缺铁性贫血的发生。鱼类脂肪有利于儿童的神经系统发育，可适当多选用鱼虾类食物，尤其是海鱼类。对于1岁~3岁幼儿，应每月选用一两左右的猪肝、鸡肝、羊肝，做成肝泥，分次食用，以增加维生素A的摄入量。

适宜的日光照射可促进皮肤中维生素D的形成，对钙质吸收和骨骼发育具有重要意义。每日要安排幼儿1小时~2小时的户外游戏与活动，既可接受日光照射，促进皮肤中维生素D的形成和钙质吸收，又可以通过体力活动实现对幼儿体能、智能的锻炼培养和维持能量平衡。(夏文)

把握孩子性格优势 造就未来职业成长

根据霍兰德人业互择理论，一个人的性格、兴趣与他们的未来职业有紧密的联系。性格与职业越匹配，他们的幸福指数越高，也就越积极，成功的几率更大。

而从事与自己的性格不匹配的工作，个人的才能就会受到阻碍，在职场中很容易受挫。因此在职业选择中，我们应尽可能充分考虑自己的个性特征与职业要求的匹配度，体现个人价值感。

心理学认为，孩子的性格是在与周围环境的互动中慢慢形成的。母子关系在婴儿性格的萌芽中起着最主要的作用，母亲良好的照顾使婴儿有安全感，形成对母亲的信任和依恋，为以后性格的形成打下坚实的基础。所以父母的教育方

式、观念、教养方式对孩子的性格形成有直接的影响，性格无好坏，尊重孩子的性格差异的同时，找到适合的位置，助力孩子成长。

所以职业能力培养，需要从小启蒙，尊重孩子的性格，发现优势，造就未来职业发展。

很多父母开始关注孩子性格与未来职业的关系，在选择

分龄分版家庭早期教育产品时，注重人物性格差异，让孩子自信成长。所以每月给孩子提供一整套内容，包含教育动画、成长绘本、益智玩具、创意手工包、立体读本等等，重点培养孩子的习惯和性格，激发孩子的潜能，辅助爸爸妈妈科学幼教，可说是父母家庭教育的好帮手。

0-6岁儿童家庭教育套餐
咨询电话: 0394-7870588
扫一扫 免费领取 惊喜礼包