

玩橡皮泥无法替代玩泥巴

□ 记者 吴彬 实习生 张静静

新年伊始,孩子们似乎有了更多得到礼物的理由,橡皮泥以其色彩鲜艳、可塑性强得到诸多家长和孩子的喜爱。但儿童专家认为,对孩子来说,玩泥巴对孩子的身心成长有着深远意义,玩橡皮泥是永远无法替代玩泥巴的。

本周,记者在南昌路一家大型超市看到,不少孩子和家长正在货架前选购种类繁多的橡皮泥。一位年轻的母亲说,橡皮泥安全、卫生,让孩子不沾泥水,坐在室内就可以玩得挺开心,远离各种细菌,有利于孩子健康成长。

市妇女儿童医疗保健中心保健部副主任陈新渠对此并不赞成,他认为,橡皮泥毕竟是人工制品,里面含有香料、色素等化学成分,并没有泥巴安全、益智。陈大夫说,水、土、新鲜空气等是自然界基本物质,玩泥巴体现了儿童喜爱接触自然的的天性。三四岁的



孩子,在和泥、揉泥、捏造型的玩乐过程中,激发了触觉和大脑思维能力,锻炼了手指灵活性,

有利于儿童想象力的开发。而软硬适当、带有造型模子的橡皮泥与泥巴相比,显然在开发智力上

更具局限性。

另外,玩泥巴往往在户外,充足的阳光、新鲜的空气,多种植物给孩子带来的身心愉悦,是在洁净室内玩橡皮泥无法提供的。而且,过于洁净的生活环境并不利于孩子提高免疫力。因为人体免疫力仿佛是战士,总让它们养尊处优,“战斗力”和“敌情识别能力”就会下降,孩子更容易生病。相反,户外活动多,外界细菌的适当刺激,有利于孩子体内不断产生新的抗体,提高自身免疫力。

因此,橡皮泥可以偶尔玩玩,但有条件的,最好还是让孩子多接触大自然,自己玩泥巴。家长只要注意帮助孩子建立良好的卫生习惯,玩完后及时做好卫生清理即可,切不可因为“怕脏”而阻碍了孩子身心健康发展。

肠胃保暖 天冷更重要

□ 记者 朱娜
通讯员 李冰磊

近日,因天气寒冷而引起胃肠道疾病的患儿明显增多,大多表现为消化不良、拉肚子等。专家提醒家长注意,给孩子添衣御寒的同时,也要注意给孩子的肠胃保暖。

为了御寒,家长们都知道给孩子穿上厚厚的棉衣,可是往往忽视了对孩子肠胃的保暖。与成人相比,儿童对环境的适应能力比较低,抵抗力低,而胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,因此寒冷季节很容易出现各种各样的儿童胃肠道疾病。

市妇女儿童医疗保健中心儿科主治医师崔玉苍说,受寒冷刺激,皮肤血管会随着寒冷收缩,通过减少散热来抵御寒冷侵袭,但是,也会导致胃黏膜血管收缩,胃液分泌减少,从而影响对食物的消化吸收。因此,寒冷的冬季也是孩子易出现胃肠道疾病的季节。如果孩子患有胃肠道疾病,此时也会复发或加重病情。晚上睡觉时一定要让孩子盖好被子,年龄较小的孩子可以穿背心睡觉,以免晚上蹬掉被子让腹部受凉。已经患胃肠道疾病的孩子,要在医生指导下用药,家长切勿自行用药。家长可以用热水袋对孩子的腹部进行热敷。

此外,有些家长认为,冬季应该给孩子多吃些大鱼、大肉,可以储存体能,有助于抵御寒气。其实,这是一种误区。如果孩子体内热量过多反而容易致病。孩子的胃肠道发育还不太完善,过量补充高蛋白、高脂肪的食物容易引起消化不良。只要保持正常的饮食习惯即可,多吃一些粥、汤、煲之类较热的食物,要保证充足的水果和蔬菜。

孕妇、儿童 慎用“暖贴宝”

□ 记者 崔宏运

接连而至的降温,让一种贴身发热的产品“暖贴宝”开始在洛城热销。专家提醒,孕妇、儿童不宜用此取暖。

记者注意到,市场上个人贴身的取暖用品一般多为充电取暖袋、物理发热的暖手宝等,但这种名为“暖贴宝”的产品采用的是像膏药一样的贴剂式。这些“暖贴宝”的卖家大多宣称,最高温度可达60℃,可持续12小时保温,原料层是由铁、石、活性炭、无机盐、水等合成的聚合物,但细看之下,这些热销产品的使用说明和品牌写的多为日文,消费者一般看不懂。

记者走访市内几家医院烧伤科发现,在冬季被烫伤的主要原因是由于使用取暖产品不当,导致低温烫伤。专家表示,这种取暖设备虽然基础温度不高,但由于是贴身使用且持续作用于同一部位,可能引起低温烫伤。如果其原料中含有化学物质还会对皮肤造成腐蚀伤害。儿童和孕妇最易中招,这种产品最好不要使用。

纠正宝宝偏食 家长需多尝试

□ 记者 崔宏运

新闻背景:日前,在由亚太儿科学会、国际儿科学会授权,中华医学会、中华儿科学会和中华护理学会共同主办的“第13届亚太儿科学会暨第3届亚太护理会议”(APPA)上,儿科专家指出,目前我国1~7岁宝宝中有偏食行为的数量高达44%。大会专家建议家长要对宝宝偏食的改变有适应期,需耐心尝试才能帮助孩子戒掉偏食的坏习惯。

“给孩子喂饭太难了,我家宝宝就喜欢吃甜的,其他蔬菜、主食统统不吃!吃一次饭要全家人轮流哄她。太愁人了!”河西区的杨女士提起孩子偏食的事满脸的愁容。市中心医院儿科主任郭卫芳指出,宝宝偏食的改变有个适应期,家长需耐心才能帮助孩子戒掉偏食的坏习惯。另外,家长们对宝宝的溺爱也不同程度的加重了他们的偏食程度。

宝宝偏食是天生的

APPA专家指出,宝宝不爱吃新食物、偏食是天生的。一般

宝宝偏食会只吃自己吃惯、爱吃的食物,对陌生食物不愿接受。会上,来自美国的儿童饮食专家苏珊博士称,宝宝不愿意尝试新食物,是因为对新食物的陌生感让宝宝恐惧,是一种无意识的自我保护。只有建立对食物的信任感和安全感,才能改变偏食。郭卫芳主任建议,家长在为宝宝准备食物时,应尽量让食物种类丰富多彩,多给宝宝尝试、选择的



宝宝偏食危害多

由于宝宝偏食多发于1~6岁这个生长发育的黄金阶段,偏食宝宝营养摄入不充足、不均衡,偏食宝宝的体重、身高,甚至智力发育都可能比正常宝宝低。郭卫芳指出,偏食宝宝因为饮食不全面,不能很好地从饮食中获取充足的营养来提高免疫力,抵抗力也常常不如正常宝宝。

另外,各类食物在宝宝的性格发展中也扮演着重要角色,营养不良的宝宝更容易出现极端性格等问题,如宝宝长期蛋白质摄入不足,并且不爱吃绿色蔬菜和水果,性格会过分内向。

纠正宝宝偏食需多尝试

纠正宝宝的偏食行为,郭卫芳建议家长们在行为干预上多采取耐心尝试,不能急于求成。

首先,宝宝在接受新食物前有很长的一个适应期,任何一样孩子不吃的东西,应千方百计、变换花样让孩子尝试,10次也不多。一开始孩子不吃时不要总是担心宝宝饿着而放弃,一两餐吃的少有助于刺激宝宝的食欲,促进他慢慢纠正偏食习惯,可以按宝宝尝试某种新食物的方法来引导他们。其次,女性怀孕期间不能偏食。妈妈在孕期和哺乳期对食物的喜好度,会影响宝宝对食物的接受度。最后,对偏食的宝宝要额外补充营养。偏食宝宝缺乏多种营养素,未改善偏食前应额外补充全面营养。

激发孩子食欲的营养食谱

每种食材都有其特殊的风味。下面这几道香浓、美味又有营养的菜肴,不仅卖相好,孩子们也很爱吃哦。

麻香大虾

原料:鲜虾250克、芝麻75克、蛋清100克、食盐、鸡精、料酒、糖少许。

做法:

- 1.鲜虾去壳,加入食盐、鸡精、料酒、糖调味(料汁要浸入味)。
- 2.将虾逐个取出,拖上蛋清,粘上芝麻备用。
- 3.起油锅,待油烧至五六成热时,将虾投入,炸成金黄色即可。

特点:外香脆,里鲜嫩,是适合3岁以上孩子的经典营养菜。

点评:虾富含蛋白质、钙、磷等矿物质和维生素A、B等。芝麻不仅香味诱人,还含有丰富的不饱和脂肪酸

和卵磷脂,有助于增强记忆力。

果香拼盘

原料:菠萝一只,山药、胡萝卜、芦笋、黄瓜、西兰花、番茄适量,盐、糖等适量。

做法:

- 1.将菠萝去皮,一切为二,挖空后待用。
- 2.山药、胡萝卜去皮切片,芦笋、黄瓜切条。
- 3.将番茄去皮后切片,西兰花洗净后焯熟,备用。
- 4.油烧热后,放入山药、胡萝卜、芦笋、黄瓜翻炒,熟后调味、勾芡,倒入盘中的菠萝内,最后以西兰花、番茄围边即可。

特点:香气四溢,营养丰富,爽滑可口,适合3岁以上的孩子食用。
点评:菠萝含有丰富的维生素

C和矿物质;胡萝卜含有胡萝卜素,有调节新陈代谢、增强人体免疫力的作用;山药能健脾润肺;芦笋、黄瓜含有丰富的维生素C、E和锌等。营养全面,能激发孩子的食欲。

鱼香火腿卷

原料:青鱼中段500克、冬笋100克、火腿100克、番茄、西兰花适量、葱、姜、油、盐、胡椒粉、水淀粉少许。

做法:

- 1.青鱼洗净去皮,批成片,加入盐、胡椒粉、水淀粉、姜片腌制约30分钟,备用。
- 2.将冬笋、番茄、火腿、葱切成丝。
- 3.将冬笋丝、番茄丝、火腿丝包卷在鱼片中,外用葱丝打结,上笼蒸约5分钟;蒸熟后取出,淋上油、芡汁;最后用西兰花、番茄围边即可。

特点:色泽鲜亮,加上鱼肉鲜嫩,口感独特,小朋友非常喜欢。

点评:青鱼中的蛋白质和不饱和脂肪酸充足,维生素和矿物质含量丰富,具有健脾开胃、滋补肝肾的作用。鱼的鲜香加上火腿的味道,非常特别。(三九健康网)

