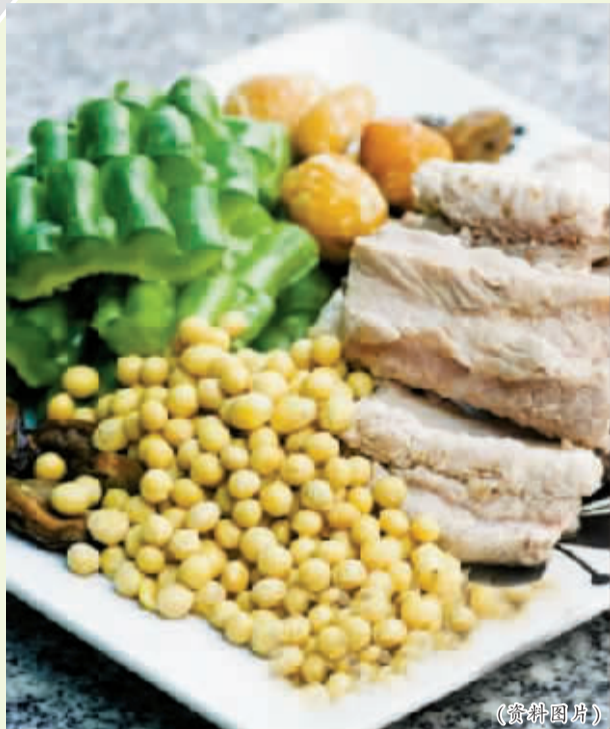


考前饮食大有讲究



(资料图片)

还有一个多月就要高考了,现在正是备考的关键时期,为了王小武在冲刺阶段能够保持旺盛的精力,妈妈煞费苦心:“我每天都在发愁给儿子做什么饭。儿子现在的复习任务很重,每天都要学习到深夜。怎样搭配饭菜才科学合理?要给孩子吃保健品吗?”

为此,记者走访了市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞,请她帮助家长为考生的饮食安排作指导。

备考期间,考生的学习强度加大,许多家长都想给孩子好好补一补,于是一日三餐都以荤菜为主。王朝霞强调说,鸡鸭鱼肉唱主角的做法是不可取的,饮食要做到营养均衡、荤素搭配。人体所需的营养有7大类:蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素、食物纤维和水。

为了保证考生各种营养素的摄入及利用,必须做到粗粮和细粮搭配、荤菜和素菜搭配。最简单的方法就是以米饭和面食为主,多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品,多喝水和牛奶,适量吃鱼、禽、蛋和瘦肉,少吃肥肉和动物油。每天最好能保证1袋牛奶,1个~2个鸡蛋,一份豆制品,150克~200克瘦猪肉或者鱼、虾、禽肉、牛羊肉等,500克蔬菜,还可适当炖些鱼头汤或者排骨汤。在确保饮食平衡的同时,多吃海产鱼、鸡蛋、豆制品、动物肝脏、新鲜蔬菜等富含优质蛋白质、脂肪、维生素和无机盐的食物,补充考生的体力和脑力,缓解考生压力。

保健品市场鱼龙混杂,有点夸大实际效果,家长在给考生购买时需谨慎选择。若考生的日常饮食能确保营养均衡,保健品可以不吃,适当增加牛奶、肉、鸡蛋、鱼、豆制品、干果等食品的摄入,也能够起到健脑益智的作用。因住校或者家长工作忙碌而不能保证饮食平衡的考生,可以适当选择一些经有关部门认证的正规厂家的保健品。还有一些考生心理暗示较强,容易受周围环境的影响,家长可选择一些保健品来缓解考生的心理压力。保健品不能多吃乱吃,如果进补不当可能引起腹泻、心慌、胃痛等不适症状。

最后,王朝霞提醒考生家长,一定要让考生吃好早餐。上午大脑所需能量几乎全部来自早餐,所以早餐不仅要吃饱,而且要吃好,否则不利于大脑运转,从而影响复习和考试。考生不必改变以往的饮食习惯,不要吃以前没吃过的食物,否则可能造成胃肠道不适应,引起消化功能障碍,甚至食物过敏。吃饭时家长尽量不要盘问、教育甚至训斥孩子,要给孩子营造一个轻松愉快的就餐环境,这样有利于食物的消化吸收。临近高考,天气越来越热,需注意饮食卫生。剩菜剩饭要放进冰箱,生吃水果或者蔬菜要在开水中烫烫,最好不要到路边小吃摊就餐。



女儿上高中,学业负担重,一本一本的参考书、练习题堆满了书桌,每天根本来不及做。我看在眼里,急在心上,总这样傻学习也不行呀,现在大学自主招生,不仅考书本知识,还考社会知识。学生不能落后于时代,要

对社会热点问题有思想有认识才行。女儿点头,说也觉得她自己out了,但她哪有时间看报纸、玩电脑啊?

“那以后我给你讲新闻吧,至少让你紧跟时代潮流。”我突然为自己想出这个好办法而喜形于色。

我就这样给女儿当上了政治老师。第一节课,我给女儿讲低碳经济和低碳生活。为了言简意赅地叙述清楚,我查阅了几万字的低碳资料,然后理论联系实际,一是将低碳行动落实到生活中;二是用变幻莫测的气候为佐证,为女儿上了一堂温室气体、气候变暖、节能减排、碳交易的经济理论课。讲课的效果非常明显,在“地球一小时”活动时,不用我提醒,女儿早早就策划好了,还监督她爸爸严格遵守。

后来,我结合社会热点,每天为女儿讲一节课。两会的有关报道、世博会的起源和推动意义、高房价的调控和“地王”频现的背景、重庆打黑、章子怡“诈捐门”引发的明星慈善的种种问题以及网络红人“凤姐”和“犀利哥”的新闻都一一讲给女儿听。不仅仅是讲新闻,我还将网络的各种观点结合自己的一些认识和思考拿出来与女儿一起探讨,有意识地引导女儿树立正确的人生观。

南平惨案,让女儿为那些逝去的孩子洒泪;山西疫苗接种事件,让女儿纯真的心灵蒙受尘埃。当然,我更多的会给女儿讲正面新闻,西南旱灾——公益爱心;王家岭矿难——生命奇迹。正面的新闻无疑净化了女儿的心灵。

老公笑我将餐桌变成了讲台。的确,大部分新闻都是我在餐桌上为女儿讲授的。两三分钟,寥寥数语,比女儿自己看报纸简单多了。如今,女儿已习惯了我为她讲新闻,毕竟我每天接受的资讯知识比她丰富,我也更擅长总结、提炼。现在,女儿已不太满足我的讲课水平了。她说我从没讲过国际新闻,她不能只立足国内不放眼界。

我呵呵地笑,我是不太关注国际新闻。看来我这个“老师”也需要与时俱进了。

给女儿讲新闻

文 / 安雯

合格的家长需要“认证”?

文 / 本报记者 李喆 见习记者 高亚恒 通讯员 郭益萍



近段时间,我国一些城市及学校推出了家长培训制度——学生家长每参加一次培训,就盖一个章,直到参加完所有的培训并考试合格,就可以领到一个由教育部门或学校颁发的“家长合格证”。

“若是考试不及格,这爹我还当不成了?”上海一家长对其孩子所在的小学推行这一制度提出怀疑。还有一些家长持比较温和的观点:每个家长都有自己和孩子的相处模式,根据孩子的特性和家庭习惯不同,所采用的教育方法也不同;用一张小小的“家长合格证”或者几堂培训课程来判定一位家长是否合格,明显有失偏颇。

对此,唐宫西路小学副校长刘峥嵘认为,教子育儿可以说是世界上最复杂的工作。现实中,我们往往过于强调学校和社会对孩子成长的影响,却忽视了家庭教育的重要性。其实,家长是孩子的第一任老师,也是终身老师。如今,许多家长已意识到家庭教育的重要性,但是并不知道该怎么做,甚至不懂怎样跟孩子交流。

刘峥嵘表示,“全国优秀家长学校”唐宫西路小学近20年来一直坚持对家长进行培训:在一年级新生入校前,学校开设“入学前第一课”,邀请知名心理专家讲授有关“入学恐惧症”的内容;在六年级学生参加毕业考试前一个月,学校开设讲座,向家长介绍怎样缓解孩子的考前压力;此外,学校还会在学期中定期组织家长会并建立家访制度,要求教师给家长必要的指导和帮助。

那么,怎样做才算是一名合格的家长呢?刘峥嵘建议:首先,家长要树立良好的家庭教育观念,营造一个和谐愉快的家庭氛围。一名合格的家长应适当给予孩子引导,让孩子自由发展。家长要爱孩子但不娇惯他,培养孩子直面挫折的勇气,为孩子树立乐观向上的心态;善于发现孩子的潜力,乐于培养孩子的兴趣爱好,并适时给予赞赏和引导。

其次,家长要以身作则。父母是孩子的榜样,家长的一举一



(资料图片)

动都在潜移默化中影响着孩子。父母是文明还是粗俗,是友善还是自私,是宽容还是刻薄,是勤奋还是懒惰,无形中影响着孩子的品质和人格。如果家长对自己的父母不孝顺,那么孩子很有可能对父母不尊重,将来甚至也不孝敬自己的父母。

再次,家长还要和孩子共同成长。父母不应该高高在上,让孩子无法亲近,而应该是孩子的学伴和玩伴,和孩子一起在学习的道路上共同成长。家长要主动虚心听取孩子的不同意见,并接受孩子的合理化建议。

最后,刘峥嵘表示,要做一名合格的家长,家长不仅要依靠自己的经验,更要善于学习。学校和教师的精力毕竟有限,家长应主动了解一些有关家庭教育的观念和方法,对于不懂的问题可及时请教专家或教师。