



让宝宝爱上蔬果

心理战

2 巧用激将法

“爸爸又高又壮，是个男子汉，真棒！爸爸最爱吃什么？”这时候，爸爸当然要回答，最爱吃的就是蔬菜和水果了。宝宝也想当一个小男子汉，将来也想长高长壮，自然就会开始吃蔬菜和水果，激将法就起作用了。

育儿经

金宝贝国际
早教机构

地址：解放路新都汇3层
电话：63122000
网址：www.gymboree.com.cn

1 利用好奇心

宝宝天生就有好奇心，喜欢新鲜的事物，对于食物也不例外。如果变换花样，给他做出比较有“卖相”的食品，他一定想尝试一下。那么，只要他吃进去，对父母来说，就算达到了目的。下次如果你给食物换一种样子，宝宝一定还会再吃，而且好的“卖相”也会让他在心理上让步，给平时不喜欢的蔬果加分，只要不是太难吃，就可以接受。

3 故事做榜样

睡前故事讲什么？讲一个宝宝爱吃蔬果就是好宝宝的故事，第二天吃饭前再将同样的故事讲一遍，并说：你看，某某小朋友是个好宝宝，又吃青椒又吃胡萝卜，幼儿园里的阿姨和小朋友都喜欢他等。多数孩子都有争强好胜的心理，父母可以利用这一点，潜移默化地告诉孩子吃蔬果是好孩子，让他也争做人人喜欢的好孩子。（小也）

饮食与性格形成有关系吗？答案是肯定的。美国有专门研究食谱与性格形成的课程，说明孩子小时候尝过的酸甜苦辣食物，可以使他长大后更包容他人。蔬菜和水果包含的味道通常不是单一的，有的同时具备酸和甜，有的甚至是苦和辣，这些味道能更多地刺激孩子的味蕾，使他学会接受和包容。长大后，这样的孩子更容易接受并融入周围的环境。而那些拒绝蔬菜、水果的孩子，也会将拒绝的情绪带到生活中来，尝试接触外界时常处于拒绝的状态。

那么，如何使宝宝爱上蔬果呢？其实，只要动点小心思，用点小计谋，让宝宝爱上蔬果并不是一件困难的事。



姓名：马钰涵
小名：小溪
性别：女
生日：2010年3月5日
父母寄语：爱笑的小女孩，希望你健康快乐、无忧无虑地成长。



姓名：黄笑语
小名：豆豆
性别：女
生日：2008年6月6日
父母寄语：宝贝，你永远是我们一家人的开心果，祝你永远快乐、健康。



姓名：朱莹妍
性别：女
生日：2009年3月17日
父母寄语：希望你成为一个阳光、开心、快乐的健康宝宝。

相信每个家庭都用照片记录了宝宝成长的过程，那些一闪而过的快乐瞬间，留在了照片中，也留在了爸爸妈妈的心中。请爸爸妈妈将宝宝瞬间的美好时光刊登出来吧，让我们一同分享你们的快乐。

欢迎把照片和相关信息送到 aoe 儿童摄影会所。地址：中州中路与玻璃厂路交叉口向西 50 米。照片一经采用，请到 aoe 儿童摄影会所领取礼品一份。

宝贝秀

aoe 儿童摄影会所

中州中路与玻璃厂路交叉口向西 50 米
18637913636 63226161

小饭桌

珍珠汤

原料：面粉 40 克，鸡蛋 1 个，虾仁 10 克，菠菜 20 克，高汤 1 小碗。

做法：

1. 取蛋白与面粉和成稍硬的面团，揉匀后擀薄，切成比黄豆粒小的丁，再搓成小球。
2. 虾仁用水泡软，切成小丁，菠菜用开水烫一下，切末。
3. 将高汤放入锅内，放入虾仁丁，加入盐，烧开后放面粉球，煮熟，淋入鸡蛋黄，加菠菜末，淋入香油即可。

适用人群：珍珠汤

营养丰富，容易消化，半岁以上宝宝可以食用。

适合年龄：
18 个月以上

准备物品：宝藏（宝宝最爱的玩具）、藏宝盒（数个盒子及袋子）

游戏玩法：在宝宝面前，将他最爱的玩具放进一个袋子里，再将装了玩具的袋子放到盒子里面，然后陪宝宝试着把玩具找出来，找到后要给予及时鼓励。

游戏说明：该游戏可让宝宝知道“物体恒存”的概念，并非东西不在眼前就是消失了。

游戏进阶：玩过几次之后，可以增加游戏难度，例如将玩具装进袋子，再将袋子放入盒子，最后把盒子放在椅子下面。注意这些动作都要在宝宝面前进行。

小游戏

我是小小寻宝家

不同年龄甚至不同月龄的宝宝，对玩具的需求不尽相同，如果选择得当，玩具对启发孩子的智力将起到重要的作用。

3 个月以内的婴儿，视觉、听觉、触觉都处于刚开始发育阶段，家长可在婴儿床周围悬挂一些色彩鲜艳的玩具和物品，如吹气娃娃、大气球或塑料玩具等，也可以给孩子一些质地不同的玩具，以刺激其触觉发育。

4 至 6 个月大的婴儿对头和肢体的控制能力增强了，手眼协调逐步发展，凡能抓到的东西都要用小手摆弄一番。这时，最好选择色彩鲜艳、会发出响声的玩具，以促进其视觉、听觉的发展。

7 至 12 个月大的宝宝，视觉、听觉、触觉有了进一步的发展，这时的玩具要注意动作与感官的协调，如敲小鼓、吹喇叭等。孩子见到纸、书就撕，这是他在练习手、眼、耳的协调能力，父母可以多找些图画纸来让他练习。

在孩子眼中，日常生活用品可能比玩具更有趣。那些塑料杯子、小盘子、纸盒等，都能让他玩上半天。这时可以让宝宝适当接触动物，这会让他学会更多的动作。

小孩子非常好奇，因此要注意玩具的安全性，譬如悬挂玩具的绳子不要太长，以免绕住孩子的手脚；容易破碎的玩具及小颗粒状的物品不要给孩子玩，以免发生

意外。单一物品容易使宝宝厌倦，过多的玩具又会分散宝宝的注意力，因此一次拿出两三件玩具比较好，可以过一会儿再换。有的家长喜欢把一大堆玩具摆在宝宝面前，这并不利于宝宝的智力发育。

3 岁前的幼儿感知觉、注意力、记忆力的发展都比较快，可以玩用线绳穿带孔的小玩具，也可以玩较大的玩具如木马、三轮车等。家长要告诉孩子玩具的名称，在游戏中不断对话，以促进幼儿语言能力的发展。

4 至 6 岁的儿童已积累了很多知识，需要动手的可拆装玩具更能激发他们的想象力，适合的玩具有橡皮泥、积木、七巧板、拼图等。

玩具是儿童生活中不可缺少的伙伴，是开发儿童智力的工具。玩具能不能成为开启儿童智慧大门的钥匙，关键在于父母怎样利用玩具与孩子一起玩游戏，在于是否教会孩子玩玩具。

（聂双双）

让玩具陪伴孩子成长



幼儿苑

婴之杰早教

老城分中心
电话：63973326
老城中心：八角楼金街三楼东区