



宝宝吃饭 折磨妈妈

5岁扬扬吃饭问题让妈妈犯了难，每天早晨起来，扬扬总是懒洋洋的，怎么也撵不到饭桌前，勉强把他按到凳子上，他看着饭碗发愁说：“妈妈，我不饿，我不吃。”每天晚上，扬扬却像个饿死鬼似的，嘴里嚼着，眼睛还看着饭桌说：“我还要吃，我还要吃。”一吃就吃超量了。

扬扬妈妈很发愁，如何才能改变扬扬不正常的饮食习惯呢？

面对扬扬妈妈的求助，幼儿园专家说，好习惯的养成需要父母耐心帮助宝宝在生活中重复建构，而语言建构对一个幼小的孩子来讲几乎无效。父母有责任为宝宝建立规律的生活节奏。

宝贝规律的饮食“生物钟”的建立必须从小开始，每次饮食都应该强调基

本固定时间，这样可以帮助宝贝慢慢建立起规律的饮食“生物钟”。

如果宝贝已经养成不定时、不定量吃饭的习惯，妈妈应抓紧时间进行训练。比如，可以为宝贝制订每日生活时间表，严格按照时间表安排宝贝的饮食，并尽量不给宝贝吃零食。五谷杂粮，样样都让宝宝吃。

如果宝贝稍微一有进食的需求，就给宝贝各种零食，那么宝贝的胃就没有排空的时间，以致真正进餐时没有了食欲，严重的还会拒食。如果没到吃饭时间，宝宝就饿了，不妨给他讲讲故事，让他听听音乐，或到户外散步，分散他的注意力，到吃饭的时候再回来。

(风铃子)



姓名：朱炫睿 小名：睿睿
性别：女 生日：2010年2月18日
父母寄语：愿我们的宝贝健康快乐成长。



姓名：朱莹妍 性别：女
生日：2009年3月17日
父母寄语：宝宝，你把快乐带给了我们，我们祝你幸福成长。



姓名：孙佳瑶 小名：丹丹
生日：2008年7月16日
父母寄语：希望宝宝健康快乐每一天！

育儿沙龙
绿色环保 全脑开发
宋元慧泽幼儿园
电话：63222268
18237959750

小饭桌

小黄瓜虾仁面

材料：面条50克，小黄瓜100克，虾仁50克。

调料：盐、葱末、高汤(清汤)各少量。

小黄瓜虾仁面的做法：

1.小黄瓜洗净，切片；2.虾仁洗净，切碎；3.锅置火上，放高汤(清汤)煮沸；4.转中火放入虾仁、小黄瓜煮三分钟；5.另起一锅，放水，将面条煮熟；6.再把面捞出来放入虾仁的锅内，放入葱末和盐即可。

黄瓜中含丰富的蛋白质、脂肪、矿物质(钾、钙、磷、铁)、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E等，可以帮助宝宝肌体排毒，对宝宝茁壮成长很有好处。

虾仁的营养丰富，其所含的蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍甚至几十倍；它的钙含量、镁含量也丰富，其比例恰好是人体吸收钙的最佳比例；同时虾肉中维生素D的含量位列海产品之首，维生素D和镁都可促进钙吸收。

适合两岁以上的宝宝。



废旧电话

玩出聪明宝宝

1像铅笔，2像鸭子，3像耳朵……虽然欣欣在20个月时就能把数字儿歌背得滚瓜烂熟，可是在现实中常常混淆不清。两岁多时，欣欣天天拿着个废弃的旧电话机满屋乱跑，于是妈妈便在欣欣玩电话时，有意无意地重复一些数字，并在相应的位置上重复按键。没想到，两三天下来，欣欣竟然能够和所学的内容相对应了，差错率基本为零。

稍大一些，欣欣显然不再满足于简单的数字认知，为了给欣欣提供更多的乐趣，妈妈开始和欣欣通

过简单的游戏，寻找电话机数字的规律。比如横排的数字都是连数、竖排的数字下一个比上一个总是多3、十字线和对角线的和都是15……每一次新的发现，欣欣总会表现出骄傲与兴奋，这种成功也刺激着她继续努力地探索新的未知世界。

因为平时很少接触英文字母，有一次，欣欣提出疑问，为什么数字旁边有别的字？于是妈妈开始慢慢地灌输给欣欣，A像滑梯、B像眼镜……同时把英文字母歌教给欣欣，让她感受字母的乐趣。 据《妈妈宝宝知识库》

稚子妙语

我要百分之一

我买了一个哈密瓜，儿子叫来了两个小伙伴分瓜吃，一个说：“我要二分之一。”另一个说：“我要三分之一。”儿子最后说：“这瓜是我爸爸买的，我就多吃一点，我要百分之一！”(无名)

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

宝贝秀
aoe 特约
儿童摄影会所
中州中路与玻璃厂路交叉口西50米
18637913636 63226161

副刊

投稿：lsfnzk@163.com
电话：65233688

洛阳人看洛阳手机报

洛阳本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

定制方法 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月，不收GPRS流量费。
联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅，3元/月，不收GPRS流量费。