



# 宝宝吃零食 每天最多 3 次

坚果或葡萄干等。正餐前不要让孩子吃零食,每天吃零食不要超过3次。”专家指出,最好给孩子买小包装的零食。

除了选择便于控制量的小包装外,妈妈们还可以多关注营养标签。以蜜饯为例,蜜饯虽然跟干果一样,也有天然水果的营养素,但营养标签显示加了糖,含糖更容易导致超重问题,因此吃多了对身体健康不利。

### 专家建议零食表

3岁~5岁,多让孩子喝白开水,不要让孩子一边玩耍一边吃,避免零食呛入气管。

6岁~12岁,选择新鲜、易消化的零食,多选奶类、水果和蔬菜类、坚果类;正餐前不要吃零食;每天吃零食一般不超过3次。

13岁~17岁,多选奶类、水果和坚果类,少吃油炸、含糖过多、过咸的零食,少喝含糖饮料,不喝含酒精饮料。

(小迪)

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



姓名:田家豪  
性别:男  
生日:2011年4月18日  
父母寄语:愿宝贝天天平安、快乐!



姓名:范书融  
性别:女  
小名:贝贝  
生日:2008年7月2日  
父母寄语:你是爸爸妈妈心中永远的宝贝,希望你永远健康、快乐成长。

## 育儿经

# 孩子昵称不宜一直叫

在各种儿童娱乐场所、幼儿园门口,我们可以不时听见“宝宝”之类的称呼。几乎所有的家长都会从心底把自己的孩子视作“心肝宝贝儿”、“心头肉”,因此,在有的家庭,这样的昵称自然而然就成了孩子的另一个名字。

“宝宝”之类的昵称产生于婴儿

期,它对孩子的心灵抚慰和情感交流类似于无形的“奶嘴”。因为是伴随着“奶嘴”产生的,所以也应该随着孩子的“断奶”而终止。当孩子能够奔跑、生活自理,尤其是上了幼儿园和小学以后,家长就应该理智地改口,称呼孩子的名字。

父母应该注意以下几点:在孩子的

转折期适时改口。如果嫌改口比较生硬,可以在孩子开始上幼儿园、上学或假期旅游中开始。因为这些时机都是孩子人生的转折点,孩子将面临在全新的环境与陌生的同伴建立友谊和合作关系,父母在这个时候改称孩子的大名,有助于孩子成长意识的觉醒,增添他步入社会的勇气和自信心。(奕儿)

## 小饭桌

### 虾仁鸡蛋羹

原料:鸡蛋1只,虾仁1个,红萝卜10克  
调味料:盐及香油  
烹饪(含准备)时间:20分钟

适合年龄:11个月及以上

1.将红萝卜削去外皮后切成细小的末状,虾仁去除虾泥后也切成小丁;  
2.鸡蛋打散加入一倍冷开水,加盐,打匀后加入红萝卜

末和虾仁丁;  
3.大火或者专用蒸锅内蒸6分钟~10分钟,蛋液凝固可取出,淋一点香油即可。

#### 营养点评:

鸡蛋羹营养丰富,易于消化吸收,不失为宝宝吃蛋的好方法。鸡蛋蛋黄里有卵磷脂,有助于脑部发育,还含有较丰富的铁,蛋白含大量优质蛋白质,是婴幼儿生长不可缺少的。不过,10个月以下的宝宝不吃蛋白更安全。



## 小游戏

### 青蛙望天

游戏目的:训练颈部肌肉,使之能支撑头部抬起时的重量,开阔视野。

准备:较硬的床或者地板垫子,小红球。

游戏方法:

1.让宝宝趴在妈妈的胸腹部,双手放在胸前,妈妈双手放在宝宝头侧,唱着儿歌,吸引宝宝抬头。

2.儿歌是:一只小蝌蚪呀,变成了小青蛙,哇哇,哇哇,对着天空望一望,对着妈妈笑不停。一只小蝌蚪呀,变成了小青蛙,哇哇,哇哇,对着天空望一望,对着爸爸笑不停。

3.如果宝宝经过努力看到了妈妈的脸,妈妈就将脸碰触宝宝的,奖励一下宝宝。

4.还可以试着使用道具吸引宝宝的注意力,如使用红色小球,在他眼前的高处晃动,还可以配儿歌:小青蛙,望呀望,天上有什么?宝宝使劲儿抬头!加油!加油!加——油!看看这是什——么?这是一个红球。

5.念儿歌的时候应注意节奏;让宝宝感觉语言的节奏美。每个宝宝的动作发展差异较大,妈妈应仔细观察,等宝宝有了相应的能力再开展这个游戏,且游戏时间不宜过长。



姓名:李冕硕  
小名:硕硕  
性别:男  
生日:2009年11月23日  
父母寄语:希望宝宝健康快乐每一天!!!



姓名:刘煜轩  
小名:轩轩  
性别:男  
生日:2010年3月9日  
父母寄语:希望宝宝健康快乐地成长!!!

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