



幼儿苑

□牛丽敏

10个妙招 对付孩子挑食

宝宝爱挑食,妈妈怎么办?讲道理,孩子太小,根本不能领会;填鸭式硬塞,只会引起孩子的逆反心理。其实,给宝宝喂食也是一场斗智斗勇的较量。家长与其硬着来,不如略施小计,变着花样儿让孩子爱上食物,爱上吃饭。

一、3岁以下的宝宝进食量不是很稳定,父母可以通过多日的观察掌握宝宝的日均进食量,如果宝宝有两天不好好吃东西,不要着急,过两天他自己就会多吃。

二、如果孩子因为饭菜不合口而不吃,父母可以先把饭菜拿走,下一顿再让他吃,

两餐之间不要给零食,让他明白只有好好吃饭才能填饱肚子。

三、一家人坐在一起吃饭的气氛很有感染力,父母可以一边吃,一边发出赞美的声音,你吃得津津有味,他也会嘴馋。开始的时候,餐桌上要放一两样他爱吃的食物,渐渐地,孩子就会接受多种食物了。

四、孩子每天只吃他喜欢的食物,会营养不良,父母需要培养他对其他食物的兴趣,可以在三餐中选一餐做他喜欢的食物,

其他两餐则选其他食物。

五、和孩子做游戏,比一比谁吃得快,这一招儿很管用,尤其是对付3岁以下的宝宝,他们就吃这一套。

六、将宝宝喜欢的和不喜欢吃的食物混在一起,比如,他不吃蔬菜,但喜欢吃饺子,就把蔬菜包进饺子里;爱喝汤,就把蔬菜煮进汤里。他爱吃水果,但爱喝酸奶,就把水果和酸奶拌在一起做成沙拉。

七、不要一次性给孩子准备太多食物,孩子的胃容量很小,满满一盘子食物,他看

着就饱了。

八、做饭的时候,让孩子做你的小助手,这也是培养他们对食物产生兴趣的一种方法。

九、孩子喜欢吃甜食,你要做的是少买甜食,尽量购买高营养的甜食,规定孩子每天吃甜食的量。

十、有些孩子吃饭慢吞吞的,这时不要催促,不要给孩子喝太多的牛奶和果汁,否则他不用吃饭就饱了。

稚子语

唱歌

一天早上,妈妈随口唱了几句《北京欢迎你》,儿子听了之后也跟着唱,结果他唱的是:“我家大门打不开,保安快点来……”
(薛立永)

小游戏

叠衣放衣

游戏目的:通过这个分类游戏锻炼宝宝的自理能力,使他学会将衣服分类存放,养成良好的生活习惯。

玩法:

以人分类 大人将晾干的衣服放在床上,让宝宝分清每件衣服是谁的,然后让宝宝将爸爸的衣服放在床头,将妈妈的衣服放在床尾,将自己的衣服放在床的中间。放对了给予表扬,放错了让其仔细观察后再放,直到放对为止。

分类存放 妈妈先让宝宝将自己的衣服分类存放在自己的衣柜内,如将袜子、裤子、衣服分别放一处,再和妈妈一起将妈妈的衣服分类放好,最后放爸爸的衣服。家长可称赞宝宝真能干,能学会做许多事,使其倍感自豪,愿意继续学习单独操作,并能经常练习。

提示:收拾衣服是家庭中经常要做的事情。在玩此游戏前,妈妈应有意识地让宝宝帮忙一起收拾晾干的衣服,并让宝宝观察自己折叠衣服及存放衣服的过程,以引起宝宝的兴趣,然后再玩。开始玩游戏时,衣服的种类不宜过多,以免宝宝分不清,以后可以逐渐增多。

(综综)



姓名:田英彦
性别:男
生日:2011年11月29日

镜头拉近一点儿,能把我拍得更好看。



这年头,就流行小兔造型!

姓名:田梓涵
性别:女
生日:2011年8月10日

宝贝秀 aoe 儿童摄影艺术馆
www.aeophoto.com
西工店:中州中路与玻璃厂路交叉口西50米 63226161
河南路店:南昌路西苑公园正门北50米 64918399

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展示出来吧,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:中州中路玻璃厂路口西50米。

育儿经

□艾里香

没关系,下次你准行

儿子2岁时,同事送来一桶积木。儿子对积木很好奇,让我陪他玩。

我给儿子搭了一个简单的房子。儿子看了很有兴趣,马上拿起积木模仿着一块一块往上搭,但是,只搭到第三层,积木就倒下来了。面对这样的挫折,儿子哇的一声就哭了,同时一下子将我搭的房子给推倒了。

接下来,无论我怎样鼓励,儿子都不愿再去玩积木,而且,每当我把积木搭到三四层时,他就会毫不留情地把积木推倒。第一次玩积木,就在这种不大愉快的气氛中结束了。

此后几天,儿子再也不愿意玩积木。没想到小小的打击,会对孩子产生如此大的影响,我决定先培养他的自信心,让他认识到自己的能力。于是,我改用一些较大且规则的方形木块,先给他搭成一条平直的大路,他的小车可以在上面行驶。接着,我和他一起搭起一座两层的小桥,慢慢地又从两层变成三层。这次,他玩得很开心。

见儿子对搭积木有了兴趣,我便试着问他:“我们一起搭个小房子停汽车,好不好?你来帮妈妈。”“不要,我不会。”提起房子,儿子又有点抗拒,看来上次失败的阴影还在。“那你看妈妈搭。”幸好我早有计划,我故意让房子在搭到第三层的时候倒了。“哎呀,倒了,妈妈再搭一次。”第二次我故意重演,并对儿子说:“没有你的帮助,妈妈又失败了。你帮助妈妈,好吗?”在我的鼓励下,儿子终于点了点头说:“好。”当儿子略有成就时,我就及时表扬他;当儿子搭得不好或失败时,我就及时鼓励他:“没关系,妈妈搭的房子也倒了好几次呢!重新再来,下次你准行!”

在一次又一次的失败中,儿子不但学会了搭积木,而且明白了挫折是不可避免的,虽然这次失败了,只要努力,下次就会成功,遇到困难或挫折时应积极去面对。

两年后,有一天我和4岁的儿子玩搭积木,我搭的积木倒了,我正惋惜之际,没想到儿子反过来鼓励我:“妈妈,没关系,重新再来,下次你准行!”我感慨:儿子已经长大了。

