点点周刊
QQ2群:81644914
飞信群:9633446
邮箱:kbddzk@163.com

巧妈拼厨

小不点吃什么长大个子?

宝宝出生后,不少家长在关心孩子体重、身高是否达标,如果没有别的孩子发育得好,难免心里有疙瘩,于是到处搜罗所谓的秘方。

长高补钙有很多办法

南京市儿童医院儿保科毛春婷博士告诉记者,长高的最好方法就是饮食多样,营养均衡。饮食上要做到全面、适量、均衡,保证热量、蛋白质(特别是优质蛋白质)、维生素、矿物质的摄入,此外新鲜的蔬菜瓜果也是必不可少的。孩子生长加速,身体对钙营养的需求自然相应增加,家长都开始熬起了骨头汤,给孩子补钙,其实海产品、菌类食品也是很好的选择,对1岁半以上的儿童来说,金针菇、香菇、木耳是最佳选择。

让孩子吃饭更香一点

费尽心思让孩子长个子,不如让孩子吃饭更香一点,南京市儿童医院儿保科李晓南告诉记者,首先要注意培养孩子良好的饮食习惯,从给孩子添加辅食时就要注意,增加辅食要科学、合理、全面,使孩子对每种食物都要吃,并且要定时、定量,养成良好的习惯,这样,一到吃饭的时间,孩子体内就会自动分泌消化液,产生饥饿感,吃饭时就会感到香甜了。"要善于营造气氛",专家告诉记者,家长在烹制食物的过程中,不断变化创新,变换菜式,注意颜色的搭配,从而提高孩子对吃的兴趣,改掉孩子挑食的习惯。

少吃零食

专家提醒说,要注意养成孩子少吃零食的习惯,如果孩子零食不离口,消化液不停地分泌,胃肠不停地蠕动而得不到休息,长此以往消化功能紊乱,吃下去的食物不能很好地被消化吸收,孩子当然没有食欲。所以餐前半小时,不要吃甜食,因为甜食会产生饱腹感,对之后的正餐有影响。专家告诉记者,即使孩子吃零食,也要少吃果冻、果脯、蜜饯、彩色食品以及罐头食品,这些产品大都有添加剂,而孩子的肝脏解毒功能还不完善,如吃得过多,会影响身体发育。

通讯员 季宝轶 快报记者 刘峻

宝宝过节吃饭要悠着点

281号宝宝:王思诚,网友嘉嘉妈妈提供

过节了,爸妈们终于有时间给孩子们精心料理一些好吃的饭菜了,看着宝宝们把饭菜吃光光,妈妈们心里别提多得意了,但宝宝的胃肠可经受不住如此的"折腾"!

对"胡乱进食"说 NO!

以奶制品为主要食物的宝宝在吃辅食时要格外小心,一个个的慢慢添加才正确;然后饮食再逐渐由奶水这样的流质向米糊、面汤、稀饭等半流质转变;即使是已经正式吃饭也不能吃得过于杂乱。

对"营养过剩"说 NO!

宝宝消化道发育得还很不完善,产生的胃酸、胰蛋白酶质和量都不够,这个时期非常忌讳营养过剩,像油炸食物这样的高热量高脂肪食品可不是辅食的好选择哦!

对"零食不断"说 NO!

零食是宝宝的最爱,却是他们健康的天敌,尤其是甜食,不仅会改变宝宝口腔的酸碱度、损伤到宝宝的牙齿,除了会导致龋齿外,还会令宝宝的胃肠一直得不到休息,血糖也持续在较高的状态,严重影响到宝宝的食欲。

对"多饮多食"说 NO!

如果任由宝宝长时间吃得过多将使身体内的血液总是集中供应给加班加点的胃肠道,从而降低了支持大脑等其他重要器官的养分,这对宝宝的智力发育可没有什么益处,同时还消耗了大量的胃液、肠液,造成脾胃不畅,引起功能紊乱。

当恶心、返酸时

应对措施:对于胃部存食的宝宝,妈妈可以采取减食疗法,少喝不易消化的乳制品,注意食物要尽量做到软烂、温热、细腻,这样宝宝胃肠就能得到适当的休息,让过去积攒的食物被充分地消化和吸收。

当肚子呱呱响、放屁时

应对措施:肚子胀气的宝宝很痛苦,可能会因为难受而哭闹,也可能表现为打蔫儿,在排除了阑尾炎、胰腺炎等小儿外科比较严重的疾病之后,妈妈们应当用温暖的手按照一个方向轻柔地帮助宝宝按摩肚子,必要时请使用开塞露帮忙通便。

当大便酸臭、不成形时

应对措施:从现在开始少吃水果吧!因为有的水果含糖分较高会加重腹泻、有的水果含有酸性物质容易刺激胃肠、有的水果是粗纤维食品不容易消化。同时对硬食、凉食、油腻的食品更要说NO,因为它们会加重消化不良的症状,不利于宝宝的康复。

汤妮

0~1岁 1~3岁 3~6岁

育儿经验坛

怎么吃才有营养

网友:qym2009 | 宝宝:蒙蒙

我家宝宝现在六个月了,一直到前几天的时候才开始吃米粉和鸡蛋,一直都是母乳喂养。宝宝越来越大妈妈的奶也越来越不够,一般都知道鱼汤是最好的,我建议大家把牛奶放到鱼汤里烧,小火烧半个小时就好。我一般都是两天就吃一次,我的奶宝宝都吃不完,少量添些辅食就可以了,最关键的是既有营养又省钱!大家不妨试一下。

宝贝辅食多样化

网友:格林的杰作 | 114号宝宝:贝贝 | 9个月

现在宝宝除了在吃新西兰原装进口的奶粉外,吃的辅食也是多样的。蛋黄或蒸鸡蛋是每天必不可少的。至于蔬菜类的辅食,比如煮得比较烂的胡萝卜条,她都是直接用小手抓了啃的,像一些比较烂的绿色蔬菜,可以放到烂面条里吃,不过有时候为了锻炼她的咀嚼能力也会把炒菜叶子给宝宝嚼。

宝宝十分喜欢水果,她总是先尝尝水果的味道,有时候喂得稍微慢一点,还急得不耐烦地直哭!值得欣慰的是,宝宝在儿童医院的检测显示各项指标都达到标准,什么都不用刻意去补啦!

登录www.dsqq.cn,进入点点周刊论坛参与互动。

煮妇绝活

大蒜粥

网友sally_chen提供

做法:紫皮大蒜50克,去皮后蒜放在沸水中煮一分钟捞出备用,然后再把米100克放入煮蒜水中煮粥,粥煮成后再将蒜重新放入粥内,加入盐、姜丝、油少量,再煮五分钟即可。大蒜烹调不宜过熟,否则降低疗效。

登录www.dsqq.cn进入点点周刊论坛,亮出你的煮妇绝活吧。

锥体提取祛斑
喜迎"十一"
★即日起至10月10日每位祛斑顾客均可获得2年免费保养或赠送800元产品。
只需5天
签约20年不反弹
●独家提取术 采用DNA基因控制转移疗法,结合锥体提取技术快速准确的在2-3秒内达到雀斑根部(只需五天),彻底祛除脸上斑点。
●彻底祛除 遗传性雀斑、黄褐斑、真皮斑、老年斑、色素斑、扁平疣。
●特别推荐 15天祛除青春痘(痤疮)、痘印、安全不复发。
郑重承诺:签约祛除雀斑合同、祛不掉全额退款独家技术谨防假冒。
地址:南京市集庆路233号 电话:025-52235576

温岭石塘
温岭长屿硐天 东方巴黎圣母院--石塘 新世纪曙光园 洞下沙滩海滨
浴场渔家乐 出海观光捕鱼 古堡村寨三日 498/648(门票全含包餐)元 10月1—5号发班
雁荡山 大龙湫 中折瀑 灵岩 灵峰(日夜景) 东巴黎——石塘 洞下
沙滩 海滨浴场 渔家乐 出海捕鱼 海上观光 浙南猛洞河——仙溪
皮筏漂流四日游 10月1—4号发班 698/858(门票全含包餐)元
旅游直通车咨询:84658028 84651661 84517872 83463033
城南:新街口长发银座B座5楼 城北:三牌楼福建路56号萨家湾车站

99元健康祛痘
Hebe 苗方清颜 | 中国专业祛痘连锁机构
苗族秘方专业祛除各种粉刺、痤疮、青春痘暗疮、痘印、毛孔粗大。
郑重承诺 免费试做,签约包治 不能治愈,双倍退款 终身免费跟踪服务
全国三百余家连锁店
数万例治愈患者,实力保证
七年祛痘经验,专业权威
新街口店:正洪大厦(莱迪广场旁)1101 电话:66615233
山西路店:颐和商厦(苏宁旁)8楼D座 电话:86639596
网址:www.qingyan520.com

中国国旅 CITS 南京中国国际旅行社有限公司 江苏海外旅游有限公司
江苏省诚信旅行社示范单位 全国百强旅行社 全省唯一旅行社竞检企业 南京AA级旅行社 江苏省十佳旅行社
南京市农林局重点招标项目
10月2日"品螃蟹 尝美食 逛老街"——南京"秋之都"高淳休闲农业游启动仪式
07:30 南京出发(省总工会)赴高淳固湖桃源,途经桠溪旅游度假中心,位于高淳县城南的永胜圩内,是国家AA级旅游景区,2005年争创成为全国农业旅游示范点。穿过铁索桥,穿过桃花林,就可以到达一条难车掩映的长堤。可谓之"世外桃源"。
10:00 参加开幕物展仪式
10:30 游客可自由参观摘扎螃蟹、品尝、购买农家美食及其他农副产品,并有机会参加现场吃螃蟹比赛
11:30 午餐
12:30 车赴老街,参观高淳历代老街群中的杰出代表,始建于明清的淳溪老街,了解其徽派建筑的艺术风格
13:30 并参观华东最大水产品、蔬菜批发市场,自由选购螃蟹、鱼虾及其他各类农副产品
14:00 车赴溧宁乡村家园
70元/人
服务内容:空调旅游车、旅行社责任险、导游服务、餐费。 赠送:矿泉水一瓶 就来一份
备注:不含老街小门票;每人赠送正宗高淳固城湖螃蟹海鸭蛋1只;游客中抽出5位幸运观众参加现场吃螃蟹比赛,前3名幸运观众并有丰厚奖励等你拿 预约报名热线:025-83538580 83538582
"多彩世界 快乐旅游"
摄影、DV大奖赛
专项旅游
●自驾天地 前83538725 83538689 线83538687 83538719
国庆自驾休闲大套餐:安徽黄山篇
黄山门票门市价230元/张★国旅优惠价格:210元/张(不含小交通)
黄山汤口中外运黄山建国宾馆
★9月30日-10月6日★门市价1480元/间★国旅优惠价格:540元/间
黄山汤口环球古井大酒店
★9月30日-10月6日★门市价1280元/间★国旅优惠价格:520元/间
★黄山香溪漂流:138元/人 优惠价格:65元/人(刺激、尖叫、惊险)
安徽黄山醉温泉门市价:188元/人——特价108元/人
自由行线路可以提供单灯机票、酒店及导游服务、门票
团体咨询:83538518 / 83538500 / 83538631 / 84812666 / 83538651 / 83538545 / 83538525 台湾会议展览 商务考察专线 83538669 83538559
门店:总部(中山北路202-1号CITS大楼):83538735/83538626 太平南路旗舰店(太平南路330号,太平商场斜对面):86649531/86646091 王府大街旗舰店(秣陵路101号,市检查院对面):84469723/83438438 大厂店(盐化十村汽车站附近):58373733