



QQ1群(0-3岁):100029141
QQ2群(0-3岁):70427058
QQ3群(3-6岁):79946402



健康康康

B47



吃得健康

宝宝吃粗食,预约未来健康



2508号孙可欣

大部分人现已习惯精致饮食,要改变多年的饮食习惯的确是件难事。想让孩子有均衡的饮食习惯,应该从小让孩子习惯吃粗食。

粗食·未经加工处理

相对于精致饮食,“粗食”是指未经加工处理的食物,亦可称为“全谷类”。粗食虽为健康食材,但因其未经加工处理的特性,不适于特定体质的人,如宝宝是容易腹胀、腹绞痛及易过敏体质的话,就要特别留意。

1.腹胀、腹绞痛

全谷类食物中粗纤维含量高,容易引起胀气及腹绞痛。因此,容易胀气及腹绞痛的人要特别留意全谷类食物的摄取量。一开始可先少量加入,视身体适应情况再慢慢调整。

2.易过敏

麦片中含麸氨酸,麸氨酸容易引起过敏,因此最好1岁后再为幼儿添加。

粗食有哪些?

粗食主要包含燕麦、大麦、荞麦、稗麦、小米、高粱、糙薏仁、洋葱仁、糯米、黄豆、红豆、黑豆、豌豆、扁豆、毛豆、花生、核桃、腰果、芝麻、松子等。

全谷类食物含有丰富的维生素、矿物质及各种膳食纤维,多摄取全谷类食物可均衡摄取到各类营养素,这些重要的营养素虽非全谷类中才有,但其含量却是最高,多食用好处很多。

小提醒

全谷类食物未经精致化处

理,因此需较长的烹煮时间,和一般米饭相比,要多添加水分,才能煮得软烂。

特别是小宝宝,咀嚼能力尚未发展完全,更应将全谷类食物煮得软烂些,以免幼儿无法充分嚼食,导致无法经由肠胃吸收原有的营养。

让孩子吃进健康

全谷类食物未经加工,口感较为粗糙,卖相也不佳,小宝宝多半难以接受,但只要用点心思且从小让孩子食用,自然可养成健康的饮食习惯。

1.从米糊类开始

要让幼儿尝试全谷类食物,可从辅食开始。可在添加辅食期间,用粗粮搭配水充分搅和,拌成米糊状,让幼儿习惯。

2.适度搭配

当幼儿进入成人饮食阶段后,可在米饭中加入部分全谷类食物。平常若用4杯大米煮饭,即可以1杯全谷类取代,当孩子能接受后,再慢慢增加全谷类的量。

3.改变形式

全谷类食物不仅是大家印象中的糙米饭,荞麦面、全麦吐司、全麦馒头等,也都是可以让幼儿尝试的全谷类食物。

和粗糙的米饭比较起来,幼儿更容易接受这种形式的全谷类食品。

39健康



园长说新闻

小角落演绎多彩大自然 香幼举办自然角观摩评比活动

惊蛰已过,乍暖还寒,香山路幼儿园的自然角春意盎然。

为了更好地发挥自然角在日常生活中的教育功能,帮助幼儿养成爱护动植物、观察大自然、热爱劳动的良好习惯,同时也为了促进教师对自然角的创设及管理,近日,南京香山路幼儿园开展了自然角观摩评比活动。

在这次活动中,教师们巧思妙想,结合春季和幼儿的年龄特点,引导幼儿和家长一起精心布置自然角。各班级的自然角不仅种类丰富,而且创意新颖。精心布置的自然角分为观赏区、种植区、饲养区和特色区等。每个年级还建立了不同层次的观察记录本,孩子们在老师的指导下学习观察、管理、记录动植物的生长过程和饲养情况,增强了观察的兴趣和持续性。在整个自然角的布置过程中,老师和孩子从平时的生活中挖掘、引申了有趣的种植观察主题,使每个班级的自



花园般美丽的自然角

然角都有了鲜明的特色。通过这次观摩,激发了老师们对自然角创设的更多关注,也使各班级的自然角创设更加合理、科学、富有个性,符合幼儿的发展特点,充满生命力的自然角成了幼儿园一道亮丽的绿色风景线,这片小小的角落成了孩子们观察探究、学习科学、走进自然的多彩空间。

快报记者 何海燕



讲座信息

3月17日胎儿大学公开课

内容:坐月子的学问

主讲:产科钱杨秀护士长

时间:3月17日周六上午9:00

地点:市妇幼保健院大楼7

楼胎儿大学707教室

课程免费,欢迎您来听课!

3月17日家长学校

内容:宝宝的饮食与营养

主讲:儿保李希翎副主任医师

时间:3月17日周六下午2:30

地点:市妇幼保健院大楼7

楼胎儿大学707教室

课程免费,欢迎您来听课!

迪士尼英语重磅推出强化版提高班课程

- 专门针对小学学龄孩子设计的全面的英语语言学习内容让孩子龙年更精彩
- 新增词汇量超过1700个——满足了7岁以上小学学龄孩子对英语学习的更高要求

迪士尼英语在春季新学期重磅推出强化版提高班(Step Up)课程,该课程专门针对小学学龄的孩子以满足他们对英语语言学习的更高要求。

强化版提高班是目前最全面的英语语言学习课程,旨在通过激发每个孩子与生俱来的多元智能(包括数学、听觉、空间、人际、自省以及韵律)以培养他们具备一流的英语口语与写作能力。在课程学习中,孩子们会学习不同主题的内容,并在真实生活场景中练习使用英语的熟练程度,最终孩子可掌握1700多个词汇,以及370多个句型和语法结构。强化版提高班内容的学习范围和结构性在目前市场上是独一无二,通过将快乐回归到学习中,孩子们的能力将得到极大锻炼和鼓舞以开口讲地道的英语。

提高班课程涵盖了小学要求学到的所有词汇

提高班课程内容涵盖了更多的练习和材料来增强词汇学习,新增加的500多个词汇包含了整个小学期间会学到的词汇以及中国英语考试中的常见词汇。新课程内容不仅继续关注听说能力,还进一步拓展了对读写的训练,将有效帮助孩子掌握学习英语的四大基本技能。学完此课程的孩子不仅有能力用英语理解并解决问题的能力,还将可以用地道的发音用英语交流。此外,此课程还将帮助孩子获得主动地管理自我独立学习的能力,以及成功通过考试所需的基本技能。

“我们一直在寻找机会增强我们的学习内容,通过整合最新的语言学习学术研究,来满足学员和家长们不断变化的需求。我们非常高兴在龙年伊始发在我们增强的提高班课程内容,希望能够在新年伊始就帮孩子们奠定基础在龙年取得好成绩。”迪士尼英语中心运营副总裁蔡雪莉说道。

结果很重要,结果是最好的证明

提高班课程自2010年发布就获得了极大的成功,到目前为止,已经帮助数千名小学生有效提高了英语语言学习水平。

叶先生的儿子Billy今年9岁,目前就读于迪士尼英语提高班,作为Billy的父亲叶先生感到非常满意。在提高班学习仅仅一个月之后,Billy在学校的期中考试中就得了96分。“这完全出乎我的意料,真实的难以置信,甚至连他的英语老师都觉得不可思议,问我们是如何帮助孩子在如此短的时间内提高英语水平的。事实上,我们除了给他报名参加迪士尼英语提高班的学习,没有做其它的。Billy过去是一个内向的孩子,害羞的不敢在公共场合说话。但是迪士尼英语的外教培训师一直在鼓励他开口讲话,现在他终于放开了,并且还积极参与。”

“孩子最大的变化是开始喜欢上学习英语了,并且放学后他自己也会独立学习,他变得越来越自信,能够在不

同的场合与人交流。我觉得把他送到迪士尼英语是目前我们在孩子教育方面做得最好的选择。”叶先生说到。

为中国小学学龄儿童量身打造

提高班课程是由国内外的学术专家联合开发的,拥有强大的学术支持,注重挖掘孩子的多元智能,使学习过程同时关注创造力、想象力以及学术方面的成功,而不只是枯燥的机械记忆。

“迪士尼英语提高班课程内容非常紧凑、连续和全面,并包含了文化因素方面的考虑。该课程最主要的优势在于,内容的难易程度以及架构一致性方面非常具有系统性和先进性;另外一个显著优势是课程任务和学习活动极具多样性,并且互动性极强;非常适合中国孩子学习英语。”迪士尼英语顾问团专家以及美国乔治亚州立大学国际事务学院副院长刘毅博士说。

将学习从课堂延伸到家庭和生活中

提高班通过为学员们提供广泛的印刷和音频资料(活动手册、书籍以及CD)将课堂学习延伸到了家庭中。迪士尼英语最新发布的在线家访平台HCP和线下家长手册(Family Connection Handbook)便于家长实时了解孩子的学习进程并积极参与进来。



提高班运用了迪士尼英语特有的有效学习工具,包括:

- 全面的包括练习和学习手册在内的学习资料
- 听说故事书
- 分级的发音和词汇学习手册
- 拼写以及语法或者写作练习本
- 课内活动手册
- 彩色迪士尼学习卡片
- 针对更高级别学员的短篇故事集

所有上述工具和资料将有效帮助孩子提高未来与英语为英语的外籍人士交流所需的听说读写技能。

我的非凡一年!

“妈,我做到了!”

“外教也说我很棒!”

预约体验,即刻拨打

400 820 8066

www.DisneyEnglish.com