热线: 96060 E-mail:xdkb@kuaibao.net 現代快報
责编:戎丹妍 美编:孙月 组版:丁亚平 2015.3.30 星期一

我是科普

添油加醋,装傻充愣 陪宝宝阅读是个技术活

每年的4月2日是国际儿童图书日，可是好的阅读习惯却不是一朝一夕就能养成的。也许每个家长都有一颗想把孩子培养成读书郎的心,可是面对只有少量文字的绘本或者只有图的无字书,只能替自己的智商着急。怎么给孩子讲故事,让孩子爱上听故事,再学会讲故事,其实都是有技巧的。

现代快报记者 乐媛

营造一个有安全感的阅读环境

兴趣是最好的老师。让宝宝养成好的阅读习惯,首先要让他们爱上书,然后才会愿意读书。

而在低幼阅读阶段,宝宝看中的可能是环境。比如关掉电视、让宝宝安静下来。用亲昵或宝宝舒服的姿势,让他们体会到亲子共读的情感交流。对于喜欢撕书、咬书的孩子,不要纠正甚至打骂。给他们一些犯错、摸索的机会,会为他们营造一个安全感较强的阅读环境。

有研究显示,在拿到一本书后，幼儿首先关注的信息是人物、动作、情绪和人物关系。家长在陪读时可以利用这些特点进行引导。

大开脑洞,合理想象

“注意细节,添油加醋。”微信公众号“和松妈妈去游河”分享的陪读体验被很多人点赞。

通常,绘本或无字书的细节都非常丰富,家长需要做的就是对着画面,合理想象,一边找找细节一边“扩句”。

比如看到一只小老鼠。“咦,它长着小小的眼睛,红色的鼻子像一颗小草莓,尾巴长长的(反正你就使劲掰吧)——在掰扯的过程中，娃会跟着慢慢读图,也会学会形容词等。

你也可以给书中的角色起名字,想象角色的性格、心理活动。如小老鼠托着腮帮子在那里抠白纸。你可以说“小老鼠有点无聊,想找点事情干干”,也可以说“这是一只活泼的小老鼠,它呀闲不住……”这种想象,可以是千变万化的,只要能跟画面配起来,能自圆其说。

反复入戏,逐渐拓展

阅读的时候,不但可以给书中人物设计角色,还可以给角色配音,分饰角色,和孩子进行对话。这个过程既像一个有趣的亲子游戏,又能衍生出很多新的解读。

刚开始读,可能只能看图说话,情节也比较简单。慢慢地,就可以加形容词,画面上物体的颜色、性状。再接下来,可以加心理活动,尽情地想象……一点点地逐层推进。反复读不但可以让孩子有更多的精力去关注到细节,也符合孩子的性格特点。因为幼儿期的孩子都更喜欢重复单一的动作或过程。

知识链接

各阶段孩子的阅读特点及培养方法

●2岁前:是语感形成期,适合读短小有趣的儿歌童谣、简单重复的温馨故事。除了听故事,还应该给宝宝摸书、翻书,甚至撕书的机会。

●2-3岁：是语言迅速发展期,适合读容易模仿的儿歌和有一定情节、单纯而有趣的故事。除了听故事,还应该给2-3岁的孩子复述或跟读的机会,发展语言表达能力。

●4-6岁:是阅读理解力迅速发展期,适合读更有想象力的故事,但篇幅仍然不宜过长。除了听故事,还应该给孩子扮演故事角色的机会。

涨姿势

如果父母都是医生 童年记忆会挺特别

每次家中有人生病时,不少朋友都会感慨要是家里有个医生就好了,啥病都能咨询一下,再也不用为去医院而跑断腿。但对于父母都是医生的孩子们来说,童年记忆里,父母从医的经历,已经是“你存在我深深的脑海里、我的心里、我的梦里……”

实习生 陈娟 现代快报记者 戎华

本版均为资料图片

从餐桌上认识各种组织器官

“别人家的孩子都是从课本中获知动物的各个组织器官的,而我是从餐桌上,还能不能好好吃饭了？”网友“徐小疼”这番话,引得大家哭笑不得。由于外公、外婆、爸爸、妈妈都是医生,所以自小,她记忆中常有的画面就是:每逢妈妈从菜场买肉类回来,都要语重心长地对她科普一番,“×××,快来看看,这是肾小管,这是肾小球……”

同样是餐桌上的趣事,网友“小欣”补充道,爸妈年轻时,特别喜欢在餐桌上念出肉类食物各部位的名字。“有一次我妈做了辣炒仔鸡,两个人因为小拇指盖大的一块鸡骨头究竟是鸡的第二根肋骨还是第三根肋骨,吵得我妈差点回娘家,当然现在不会这么幼稚了,我妈说是第几根就是第几根。”

永远都不要想装病不去学校

对于不少孩子来说，这感冒、咳嗽、发烧,可能还是一件“痛并快乐着”的事情呢!因为除了有正当理由不去学校之外,生病那天,父母都会格外仁慈,“想买啥就买啥。”但要是父母都是医生，这日子可就没有这么美了。

“从来没有请病假得逞过,最严重的一次阑尾炎,请了前两节课的假,睡了个懒觉又被逼去上学了。”网友“十二幻梦”苦笑着说道,“爸爸是医生,那时对待我生病的口头禅只有一句:没事,过两天就会好的。”

水果刀、剪刀出自手术室

水果刀、剪刀是家中常备的小工具。不过在医生家中,常见到各种医用工具。“家里的水果刀就是手术室那套刀,常有客人来的时候被我家的刀具惊艳到,然后问我妈是在哪里买的,我妈如实回答:手术室！”网友“逃之夭夭”说道。同时,她还表示因为家里全是医用剪刀,“所以我小时候从来不知道剪刀还有除了手术剪以外的造型。”

南京踩问题

第55 期

大家好,我是南京阿踩。
南京通就是锅,锅就是南京通。

大家都知道,南京人被称为“大萝卜”，意思是比较朴实、敦厚。而在南京话里,还有一个词叫“花头精”，你知道是什么意思吗?

生活百科

看懂“营养成分表” 垃圾食品几秒钟鉴定完毕

去超市买吃的，很多市民朋友都会被商品华丽的外包装吸引，还有细心的人会查看一下生产日期和保质期。其实,除了生产日期、保质期之外,食品包装袋上的营养成分表也是食品外包装上的一个重要组成部分。你关注过这个不起眼的小表格吗?

实习生 刘静妍
现代快报记者 戎华

营养成分表 nutrition information

项目/Items	每100克 (g) /per 100 g	营养素参考值 % / NRV %
能量/energy	1840千焦(kJ)	22%
蛋白质/protein	8.6 克 (g)	14%
脂肪/fat	12.9克 (g)	22%
一反式脂肪酸/trans fatty acid	0 克 (g)	
碳水化合物/carbohydrate	72.3克 (g)	
钠/sodium	253 毫克 (mg)	

能量、脂肪、碳水化合物:减肥一族都懂的

国家规定,预包装食品应当在标签上强制标示四种营养成分和能量的含量值及其占营养素参考值的百分比。其中,这四种营养成分即核心营养素,指的是蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠。

现就读于南京某大学的赵同学是一个减肥狂人,她告诉记者,自己每次去超市买吃的都会关注外包装营养成分表上的能量值、脂肪含量、碳水化合物含量等指标。其中,碳水化合物含量基本上就是含糖量。

甜品、饮料是“含糖大户”,也是需要减肥的人的“毒药”。举个例子，一罐330ml的可乐里,碳水化合物(含糖量)是35克,能量是594kJ,因为不含蛋白质和脂肪,所以能量值全部来自糖(35g),这些热量需要你散步一个小时才能消耗。

脂肪和碳水化合物摄入过多对身体不好，这一点不言自明。它们不仅会导致身体肥胖,还是高血糖、高血压等很多疾病的元凶。因此,日常饮食中,出于健康的考虑,我们应当尽量选择低糖低脂食品。

判断奶制品好坏的标准:蛋白质含量

蛋白质含量是判断奶制品好坏最重要的标准之一。虽然2010年3月出台的生鲜牛乳国家标准将蛋白质含量的下限从2.95g/100g 降低到了2.8g/100g引起许多争议,但几乎所有的大品牌牛奶蛋白质含量均高于3.0g/100g。

以酸奶为例,酸奶中蛋白质的含量可以在一定程度上反映出酸奶营养价值的高低。一般而言,蛋白质含量越高,酸奶的品质越好。市场上所售的大多数酸奶产品，蛋白质含量在2.3%到3%之间，即每100克酸奶含有蛋白质2.3克到3克。每100克酸奶中含有2.3克蛋白质是国家标准最低限，而最高可以达到5克以上。

优选钠含量相对较低的食品

一般来说,蜜饯果脯、方便面、榨菜、腊肠等食品是钠含量较高的食品。如果要买,请尽量在同类食品中选择钠含量相对较低的产品。

食品营养标签中的钠含量是控制指标。氯化钠是电解质,是维持人体正常生理活动所必需的。人体内钠元素在一般情况下不易缺乏,只有在大量出汗或排泄、呕吐后,身体的电解质损失得很厉害,所以这时必须要补充电解质，例如注射生理盐水、喝盐开水等。在日常饮食中,要补充一定量的食盐以保证身体正常的电解质需求。但如果摄入过量，会使体液中的电解质过量,体液的渗透压过大,导致身体组织中的水分大量进入到体液中，使人体呈现脱水症状,严重者可能出现休克甚至死亡。另外,长期高盐饮食会诱发多种疾病,如高血压等。

南京踩问题答案：指滑头、爱耍小聪明。