

妈妈支招,帮宝宝吃饭“提速”

问:女儿已经上幼儿园大班了,但吃饭还是一个让人头痛的大问题。每天在家吃早饭,她就磨磨蹭蹭,嘴里含着一口饭半天也不咽下去,所以经常去幼儿园迟到。老师说,午饭时她总是最后一个吃完,常常举着调羹发呆。天气冷了,阿姨怕她吃到最后吃的是冷菜冷饭,就只好喂她。明年,女儿要上小学了,如果吃饭还是这个样子,我担心她早上上学要迟到,中饭又不好好吃,影响身体健康。怎么办才好呢?

乐乐妈妈:人家都说孩子在刚学吃饭时,就要养成好习惯,可我女儿和你家女儿一样,已经积习难改了。我们也试过许多办法,比如和乐乐比赛吃饭,看谁吃得快。刚开始,这招还管用,可后来,她就提不起好胜心来,照旧吃得很慢。无奈之下,我开始给她做规矩:规定一顿饭在30分钟以内吃完。如果吃不完,我也要收拾碗筷,她就不能再吃了。过了吃饭时间,我们不会再给她吃点心或零食。好几次,乐乐都是睡前说饿了,要吃东西,我只给她喝一杯牛奶,然后告诉她:下次吃晚饭时要

抓紧时间。关键是要父母“心硬”,而且全家得团结一致,这样,才能让孩子改掉吃得慢的习惯。但是,我建议有时也要适时调整一下。因为有一次,乐乐说不饿,不想吃晚饭。我就决定推迟吃晚饭的时间,半个小时以后,她是真的饿了,主动要求吃,而且一会儿就吃完了。

嘟嘟妈妈:我觉得饭吃慢一点也不是什么大问题,细嚼慢咽还有利于消化吸收。现在,主要还是家长比较着急:早上赶时间送孩子,然后自己还要上班;晚饭早点吃完,孩子早点上床,自己就有时间忙自己的事情了。所以,大人常常习惯催孩子吃饭快一点。嘟嘟的表妹吃饭动作慢,她刚拿起筷子,妈妈就开始“提醒”了:快一点。“吃口菜,吃口饭,嘴巴动起来……”饭桌上就听到她的声音。说得多了,孩子早就麻木了,没有反应。所以,提醒也要适度,先让孩子吃起来,然后及时表扬她自己夹菜等行为,提高孩子自己吃饭的积极性。我认为,一定要让孩子把吃饭当成一

件快乐的事情。也要考虑到孩子的胃口,比如运动量少了没胃口等,别逼孩子吃太多的饭。因为如果吃饭对他来说是任务,没有乐趣,那他就会拖拖拉拉。

小豫妈妈:说得有道理,为了提高儿子对吃饭这件事情的兴趣,我经常变换菜式,注意色泽搭配。上个星期开始,我和小豫一起制定“菜谱”,既了解了他爱吃什么,也提高了他吃饭的积极性。在吃饭的时候,我要求儿子吃饭也要专心:不能一会儿从餐桌上下来到客厅逛逛,也不能带着玩具上餐桌。因此,我们家吃晚饭时是不看电视的,大家都安静地吃饭。因为小朋友的专注力比较差,听大人说话就会忘了吃饭。当然,如果他一顿饭吃得又快又好,那么适时的表扬或者物质奖励都是必不可少的。需要提醒的是,父母别给孩子夹菜或喂饭。面对怎么也吃不完的饭和菜,孩子会很快泄气:不如我不吃了,反正到最后,他们会喂我的。这样一来,他就会磨洋工了。



■吃饭可是一件开心的事 图 CFP

相关链接

让宝宝爱上吃饭

宝宝六七个月时,给他一块饼干或一小节香蕉,一面吃,一面玩。一般情况下,宝宝不仅会放在嘴里舔舔,还会涂抹得到处都是。大人别限制宝宝的行为,只要随时给他擦干净就行了。

1岁的宝宝会吃饭了,应给他一个小碗和小勺,让他自己吃。孩子吃饭时,父母也不要在一旁要他多吃一点,这会引起孩子的反感。另外,也别全家人盯着宝宝吃饭。

千万不要为了让孩子吃饭而哄骗他、允诺他某些条件,这会养成孩子用“不吃”来要挟大人的不良脾性。

下期题目

17个月大的儿子见到陌生人,或在小区里跟小朋友一起玩的时候,经常会用打人来表示“问候”。我们常提醒他,不能打小朋友的。可他现在不仅打小朋友,有时候还会动手打我的脸,真气人。

参与“雅培妈咪三人行”栏目,可以将自己的问题发到 wangl@wxjt.com.cn,或登录新民网 www.xmnext.com; 雅培妈妈网 www.abbottmama.com.cn 参与讨论。



·新爸爸育儿日记·

儿子醉酒我汗颜

已经下午2时了,5岁的儿子还在酣睡。我纳闷地走进卧室,只见儿子的小脸儿红扑扑的,简直像熟透了的苹果。难道是感冒发烧了?想到这儿,我急忙用手摸了摸儿子的额头,不热呀!但我最终还是放心不下,找来体温计,夹在了儿子的腋下。经过一番测量,36.7℃,正常。束手无策的我叫来了正在收拾客厅的妻子。

妻子看后,肯定地告诉我,儿子不是发烧,而是饮酒喝醉了。这算怎么回事呢?小小年龄竟学会偷着喝酒了,这还了得!

于是,我板着脸叫醒了儿子:“枕戈,你中午干了什么?”儿子揉了揉蒙眬的睡眼:“没有呀,爸爸!”

看着儿子“不见棺材不掉泪”的架势,我让妻子找来了“醉证”——客厅里见底儿的干红葡萄酒瓶:“这瓶里的东西哪里去了?你说,是不是你喝的?”儿子点了点头

说:“是呀!爸爸,怎么了?”一听这话,我更是气愤不已:“怎么了?你偷着喝酒还那么理直气壮,这难道还不算错误吗?”

可谁知儿子却更“来劲”了,涨红着小脸儿:“我也不知道那是酒呀!中午你陪阿姨喝时,我问你是什么,你不是告诉我说饮料吗?”这时,我才记起这话中午的确说过。因为儿子平时对我喝酒“监督甚严”,为了骗过儿子,我随口就那么一说。真没想到,自己无心的一句谎言却让爱喝饮料的儿子醉成这样!

其实,做父母的平时都会有意或无意地对孩子撒谎,可我们千万要注意孩子的年龄,更要充分预见谎话可能给孩子造成的伤害。因为,孩子毕竟是孩子,他们没有我们成人那种明辨是非的能力,更没有形成自我保护的技能。

吴强



■爸爸要给孩子做好榜样 图 CFP

上,纸上画出一大块地方作为“飞机场”。再用纸做一架“飞机”,写上孩子的名字,上面掀上一枚图钉。让孩子站在离地图几步或十几步远的地方,先叫他观察一下地形,然后蒙上眼睛,让他走近地图,并将“飞机”恰好降落在“飞机场”上。

■看橱窗

这个游戏适合在带孩子外出时进行。路过商店橱窗时,先让孩子仔细观察一下橱窗里陈列的东西。离开以后,要求孩子说出刚才所看到的東西。

顾伟

找找不同之处 培养观察能力

看一看,闻一闻,摸一摸,想一想。幼儿园的“做中学”课堂上,老师不再是标准答案,孩子们被引导着自由提问,幻想各种假设,尝试力所能及的小实验。宝宝随口问出的“十万个为什么”,很可能被慢慢培育长大,小时候的科学梦终有一天能变成现实。

准备材料

透明的瓶子若干,分别装有油、醋、盐水、柠檬汁水、汽水、糖水、自来水。孩子自己用透明的水壶在水龙头上装满自来水。

实验过程

让孩子通过比较,找找装有自来水的瓶子。通常,孩子们会把颜色深

的醋和油以及有气泡的汽水淘汰掉,再闻一闻,将酸味很重的柠檬水排除在外。接下来,面对盐水和糖水,孩子们会认为都是自来水。这时,应引导孩子动手验证:尝尝看,什么是甜的糖水,什么是咸的盐水。

教师点评

这个实验重点是培养孩子的观察能力,让孩子学会一种方法:首先看一看(排除一部分液体),然后闻一闻,最后尝一尝。需要注意的是,有一些液体是不能尝的,是危险的。也可让孩子想一想哪些液体是不能尝的,找找瓶子上的危险标示,将安全教育渗透其中。

重庆南路幼儿园 蒋瑛



■观察仔细,小脑袋瓜能分辨出这些杯子的不同

六个小游戏 锻炼记忆力

■依次说出名称

把6样东西按先后次序排列在桌上,让孩子看上几十秒钟,然后遮起来,要求孩子凭记忆依次说出这6样东西的名称。

■辨颜色

让孩子闭上眼睛,说出你穿戴的衣帽鞋袜是什么颜色的。如果你也闭上眼睛说出他穿戴的衣帽鞋袜的颜色,将会引起孩子对这种游戏的更大兴趣。

■找物品

当着孩子的面把8种不同的小物品分别藏好后,再让孩子将这些物品一一找出来。

■看图说话

把15张不同内容的图片放在桌上,叫孩子看一会儿,然后盖上。要求孩子把所看到的图片内容尽可能准确地叙述一遍。

■“飞机降落”

将一张大纸作为地图贴在墙