

让你家孩子吃得淡一点

国家卫生健康委员会于今年11月1日起实施的《中国居民膳食营养素参考摄入量》显示,年龄越小,钠的适宜摄入量越低。孩子基本上从6个月起可以开始添加辅食,6个月至1岁钠的适宜摄入量为350毫克/天,1~4岁为700毫克/天,4~7岁为900毫克/天,7~11岁为1200毫克/天,之后才与大人相差不大。

老人常说的吃盐有力气,主要是通过吃盐补充钠元素。老人们的经验不无道理,却不能机械地照搬到孩子身上,事实上,母乳中钠的含量,已经完全可以满足6个月以内孩子的身体发育需要,配方奶粉中的钠含量还

要高于母乳。7~12个月的孩子已经添加辅食,可以从天然食物,主要是动物性食物中获得钠,如1个鸡蛋含钠71毫克,100克瘦猪肉含钠65毫克,50克海虾含钠101毫克,再加上从母乳或配方奶粉中获得的钠,就可以达到7~12个月婴儿每天350毫克钠的适宜摄入量。

1~3岁的孩子,每天钠的适宜摄入量增加到700毫克。这个年龄段孩子的饭菜需不需要加盐,还是应该看孩子是否能够通过食物获得充足的钠。如今1岁后的孩子都或多或少吃一些加工食品,比如果冻、冰淇淋、糕点等。这些食物在加工时不仅会加盐,

有的还会加入含钠的辅料,这会让孩子不知不觉就摄入过量的钠。因此,单独给孩子准备的饭菜里无须加盐。

钠摄入过量危害大。1~3岁的孩子,味觉、嗅觉都还在形成过程中,保持淡口味,不仅有利于提高孩子对不同天然食物的接受度,享受食物本来的味道,减少偏食挑食的风险,还能降低儿童期及成人期患肥胖、糖尿病、高血压、心血管疾病的风险。因此,3岁以内的孩子,应该以不加盐及其他调味品的清淡饮食为主,尽量减少给孩子选择加工食品。

家长们尤其不应该以自己的口味来猜测孩子的口味。家长们觉得没有

味道的东西,不代表孩子也不爱吃。

家长在孩子钠摄入量适宜的情况下,培养其清淡的饮食习惯,不要因为食品上写着“儿童”两个字,就觉得一定对孩子有益。家长购买儿童食品时,要学会阅读食品营养标签,关注钠含量。

对于1~3岁的孩子,如果想增加饮食的口感,在制作辅食时可以添加天然的“调味品”,比如自制的番茄酱、虾皮粉、鱼松等。小一点儿的孩子可以用自制的番茄酱来蒸肉末、肝泥,或者用孩子喜欢的母乳、奶粉来制作南瓜母乳泥、土豆母乳泥;大一点儿的孩子可以将自制的番茄酱、虾皮粉、鱼松、肉松添加到面或者粥里吃。 王蓓

【育儿广角】

中小学生上学该不该带手机

中国中小学生智能手机拥有率已经达到近七成。孩子的手机能不能带入学校?孩子的手机能不能进入课堂?的确,这是一个两难的选择。

“在中国的国情下,对中小學生来说,压倒一切的任务是开发智力、培养能力,从这个意义上讲,中小學生拥有手机,我感觉有百害而无一利,所以我反对。”从教30多年,曾经有“班上55名学生37人考进了北大、清华”经历的著名教师王金战说。

王金战这种“极端”的观点得到了家长们的拥护。家长圈中流行着这样一句话:要想毁掉一个孩子,就给他一部手机。很多家长是真真切切地见到了这种“毁灭”,才拒绝孩子与手机接触的。

老师和家长的担心都有道理。但是,当我们真正走近孩子的时候却发现,成年人的担心有些是过度的。

刚刚结束高中生活,现在在某大学中文系读大一的学生韩墨言说,她刚进大学校园时有一段时间上课不再使用笔记本,“改用手机拍”。韩墨言后来发现,用手机拍照记笔记与自己记笔记是完全不同的,“用笔记录的时候,你大脑是运作的,但是手机拍,脑子不用动,没有思考加工的过程”。

兜兜转转,孩子们自己找到了正确的路。

确实,孩子的成长是一个学习过程。如果不让孩子用手机接触那些海量的信息,他们什么时候才能学会筛选? 樊未晨

中介“捉刀”或成中国学生留学的一大硬伤

过去两年来,经麻省理工学院的校友罗易(化名)手上进行“校友面试”的、在上海的中国学生中,有一半以上都能明显看出中介操作的痕迹,“这直接导致中国学生在校方那里的口碑变差”。

“中国的中介太会包装孩子了。”罗易说,中介对孩子的“包装”远远不是SAT成绩一项这么简单。中介早就摸准了那几所最受中国人欢迎的常春藤高校的招生路子,学校喜欢什么样的学生,他们全都知道。

在一家留学中介机构,一名SAT高分学生“包装”一下、不保证录取的费用接近10万元。但这种“包装”最终将会导致整个中国学生,甚至华人群体在名校那里“失信”。

大多数美国藤校对中国学生、亚裔学生的看法是,“多数留学生功课不错,但一做起项目和演讲来就不行了,团队协作时的表现更差。”美国哥伦比亚大学的中国籍教师肖恩(化名)说,这个印象并不完全算冤枉了中国学生,“这些印象短时间内想改变很难”。

留学市场中介盛行的一个重要原因是,的确有很多“爬藤”学生(指想要进入常春藤高校学习的学生)可能真的“只有”SAT成绩。

如今在上海,已经出现了一群在幼儿园阶段就开始励志“爬藤”的妈妈。他们会让孩子在全英文的环境中学习,会请一个大学生家教“根据孩子喜好,随便教孩子些什么”,会在孩子喜欢研究人体骨骼构造的情况下网购一个“骷髅模型”回家,会让孩子尝试针对某个问题不断地深入研究下去。

展现自己,其实并不需要太多中介的介入。“经过中介‘包装’进入名校的孩子,也未必都能顺利毕业,后面的事儿还多着呢。”罗易说。 王烨捷



爸爸,抱一抱

上海市公安局最近主办“十大执法经典瞬间”短视频评选和“平安守‘沪’者”照片评选。

警察爸爸外出执勤返回,警察妈妈带着孩子前往迎接。上海市公安局政治部窦庆拍下温馨的瞬间(上图)。浦东公安分局王磊则用镜头抓拍到高温下女儿给警察爸爸送水的动人一刻(下图)。

爸爸,喝口水

父爱如山

子欲养而亲不待,在我们想要照顾、回报您的时候,父亲,您因为胰腺癌晚期而离世。

您的离世,是我们始料未及的,因为您的身体,我们一直引以为豪。母亲自己多病,所以一直以来依靠您,所有的存折都写您的名字。

您的离世,也是村民们始料未及的,因为2017年12月至今,您一直忙碌着一件引以为豪的事儿,那就是翻建老宅。您一直有个心愿,要在原地翻新,然后将其留给孙辈。当邻居互相转告您的噩耗时,他们都不相信:“前几天还看见他,满身汗水却又精神饱满地在工地上和工人们干活呢!”您病倒的时候,工程大概还剩四分之一,余下的是您的孙子接手完成。如今,新房子已然竣工,可是您却不在了,让我们做子女的情何以堪?!如今每每看到新房

子,仿佛看到您那圆墩墩的脸上充满着微笑,自豪地介绍着……

您是个坚强的人,对生命充满了渴望。术后,医生说:多翻身,尽早放屁通气。您就忍着身体不适努力翻身,后来果真放屁了。您高兴地说:“我放心了。”后来,医生说:继续吃些流质、半流质,争取通了以后尽早大便。您就尝试多吃几口,吃了吐、吐了再吃。某一天,您对我说,想要试试大便,但几次都未成功。后来,我建议您侧睡在床上,我帮您使用了开塞露,结果,总算拉了两颗芥黄色的粪便。第二天,您很高兴地对妈妈说拉便的事情。在我们常人看来既正常又随意的事,却成了您继续生活下去的希望和寄托,然而,就算这些也最终成了奢望。这是您去

【育儿速读】

培训诈财

2012年,郭先生和妻子参加了一家名为“杏坛春熙”教育机构举办的讲座,主讲人魏犀锟宣称,可以把孩子培养成影响历史的与世界的伟人。2014年,郭氏夫妇第三个孩子出生后,魏犀锟称其为“神人转世”,是来统一世界的,但需要购买历史文物对孩子进行培养,结果从郭氏夫妇索得3900万元教育经费。

人民法院一审判决魏犀锟犯诈骗罪,判处其无期徒刑。

默城

培训困局

最近,北京海淀黄庄火了。这里有拥堵的交通,有背书包戴眼镜的孩子,还有眼中心中写满焦虑的“老母亲”,这里是一个培训机构聚集的地方。

其实,黄庄仅是校外培训的一个缩影。几乎每个有学生的中国家庭都深陷于课外培训这个困局当中。在治理培训机构的同时,必须同时在漫无边际的焦虑情绪中摸清家长们真正的内心需求,并且找到合理的解决方法,这一点甚至比关停几个不合格的培训机构更加重要,因为这是这场“疯狂”的重要内因。

樊未晨

培训小众

近年来,就在大量违法违规“校外培训”被念上“紧箍咒”的同时,另一些打着高端、贵族、小众的兴趣培训机构瞄准了幼童市场。从滑步车、滑雪、卡丁车到冰球、马术、高尔夫,这些离普通百姓生活相对较远的训练项目开始进入儿童培训视野,一边引得部分家长对高昂的费用咋舌,一边深得另一些家长追捧。

家长在孩子很小时便急功近利地让孩子们进入激烈残酷的竞技中,以此来谋取特长、取得招生优势,或通过一些竞争标注出一个孩子的好与坏,这种初心是背离儿童成长规律和教育宗旨的。

周韵曦

世前最后一次拉便。我,心痛欲绝。

从9月2日第一次的呕吐、到10月19日您的离世,一切皆如梦中。我依稀记得,10月19日,您离世前,我摸着您的头、握着您的手,跟您说的最后一句话:“老爸,我们会记得您所有的好,我们爱您,您一路走好,一路往前走。走到极乐世界,没有辛劳、没有疾病、没有痛苦。您到了那里,早点找到我那40岁就离世的妹妹,你俩相依为命、幸福生活……”父亲的疾病是痛苦的;父亲留给我们的时间是吝啬的;而父亲留给我们的关爱却是厚重的,父爱如山,我们永远怀念您!

我的挚友对我说:“生容易、活容易,生活不容易。”父亲,您未走远,我们已开始思念。在冬至来临之际,以此文悼念我最敬爱的父亲——徐锦洲。 嘉定区姚铭娣