

抓好成长期,锻炼宝宝独立吃饭能力

常有家长抱怨,宝宝快上幼儿园了,还不会自己动手吃饭。其实,很多时候宝宝已经表现出了“想要独立吃饭”的意愿,比如会和家长抢夺餐具、模仿家长吃饭的动作,但被家长忽略;或者家长心疼宝宝吃不饱、吃得慢,习惯包办代替。如此一来,宝宝只会更加依赖家长喂饭,不愿意自己费劲学习吃饭。

怎样才能让宝宝学会独立吃饭呢?几岁开始练习吃饭更合适呢?

6~7个月 宝宝开始用手抓食物

这一阶段,宝宝的小手指越发灵活,不用家长教就可以轻松抓起食物放到嘴里。不要害怕宝宝会把食物弄得满地、满身都是,这说明宝宝对美食表现出足够的热情,对他们接下来学习用餐具吃饭非常有益。

家长可以试着这样做:给宝宝准备一些面包片、磨牙饼干、水果块或煮熟的蔬菜,放在他的面前,让他们抓着吃。一次少给宝宝一点,防止宝宝把所有的东西一下子全塞到嘴里。吃好后,帮助宝宝擦嘴、漱口,收好餐具,养成良好的进餐习惯。



图 TP

10~12个月 爱和家长抢勺子

这一阶段,家长都会发现,每次喂饭,宝宝特别喜欢抢夺大人手中的餐具,这是训练宝宝自己进餐的好时机。对食物的自主选择和自己进餐,是宝宝早期个性形成的一个标志,对锻炼协调能力和自立性也有帮助。

家长可以试着这样做:大人给宝宝喂饭时,给宝宝也准备一把小勺,

或者给宝宝准备一套餐具,装少量食物,哪怕他们只是用勺子敲敲打打,都能增加其就餐热情。可以用游戏锻炼宝宝用勺子的能力:准备两只碗,一把勺子,在其中一只碗中放入一些蚕豆,让宝宝尝试将蚕豆舀到另一只碗里(也可用大一些的糖果等代替,但注意不要选择用花生、纽扣等小而坚硬的东西,防止宝宝误食引发意外)。在宝宝成功的时候,别忘了表扬他们。

12~18个月 学习独立吃饭“黄金期”

这一时期,宝宝的手、眼协调能力迅速发展,若给予适当地诱导,会有事半功倍的成效。

一般来说,如果宝宝有以下表现,说明他们已经做好了自己吃饭的准备。

如宝宝可轻易将掉在餐桌上的饭粒捡起、并塞进嘴里;宝宝会用杯子喝水;如果给宝宝一只小勺,他们不但会敲打,还会主动去舔勺子。

家长可以试着这样做:用盘子装少量饭菜放在宝宝面前,放手让他们自己尝试吃饭。一开始宝宝会喜欢用手抓饭,家长没必要过于纠正,因为宝宝用手拿食物时,可以了解食物的形状与特性;经过这些反复动作,宝宝会越来越熟悉食物,以后也不太会出现挑食的情况。

不要担心宝宝饭菜洒到身上和地上,可以给他们戴上围兜,地上铺好报纸,便于餐后整理。

过一段时间,家长会惊喜地发现,不知不觉中,宝宝就可以自己吃得有模有样了。

18~24个月 熟练使用勺子或叉子进食

此时,宝宝的控制能力更好了,能灵活地把食物放进嘴里。家长可以试着让宝宝独立吃完一部分食物,及时鼓励和赞扬,会让宝宝产生一种成就感,有助于宝宝自信心的培养。

家长可以试着这样做:带宝宝去选购他们喜欢的餐具;宝宝不断尝试把食物吃到自己嘴里,会增加宝宝吃饭的成就感,再加上鼓励,宝宝更容易爱上吃饭;不要逼迫宝宝吃他们不爱的食物,或要求宝宝多吃,以免引发宝宝抵触情绪;如果宝宝能自己吃饭了,还要求家长喂,一旦爸爸妈妈妥协,很容易前功尽弃。可以尝试简单喂宝宝几口之后,做出收拾碗筷的样子,因为没吃饱,宝宝反倒会主动拿起勺子自己把饭菜吃完。

每个宝宝发育情况都有所不同,并不代表过了这些年龄段,宝宝就不会自己吃饭了,千万不能强迫宝宝学习。爸爸妈妈要善于营造就餐时的快乐气氛,让宝宝在自己的意愿下,逐步学习独立进餐。

宝宝什么时候学走路好?

宝宝什么时候开始学走路是有他自身的成长发展规律的,大部分宝宝差不多4~7个月开始学会坐,7~10个月开始学会爬,8~9个月开始可以站立并掌握平衡,9~12个月可以自己站立,开始迈出“人生第一步”。也就是说,宝宝学会走路最佳时机是在他能够站立的很好的时候,因而建议宝宝满1岁之后再开始正式学习走路。

为什么建议1岁后让宝宝学走路?

主要是因为宝宝满1岁之后,他们的骨骼、脊椎、四肢肌肉都发育的差不多了,可以很好地支撑他们的身体,而且1岁后的宝宝可以自己站立,并且灵活地使用自己的四肢。

爸妈一定要根据宝宝的发育状况来教宝宝学习走路,如果在宝宝骨骼还没发展好的时候就让他们过早走路或者过长时间地走路,不仅不利于宝宝正常的生长发育,严重情况下还有可能会伤害到宝宝的骨骼。

宝宝准备走路的注意要点?

第一,宝宝准备走路之前,多多锻炼宝宝的爬行能力,爬行是用来锻炼小脑的平衡能力的,多爬可以让宝宝在走路的时候少摔跤。

第二,宝宝学站,是从扶站开始的,然后会独

自站立,开始可能是几十秒,慢慢会越来越长。

第三,宝宝可以扶物前行,就代表着宝宝已经开始自己学习走路了。从爬到走,宝宝的视线会变得更宽阔,好奇心会驱使他们走得更远。

第四,宝宝开始独自前行。刚开始学习,孩子可能会走一两步。这个时候,宝宝已经到了独立学习的时候,妈妈要做的就是站在宝宝的前方,拿着玩具或者吃的,鼓励孩子大胆地走过去。每天可以适当地去训练。

如何帮助孩子长一双漂亮的腿?

加强营养 一定要适当补充维生素D和钙。在宝宝飞速发育时期,这两种营养元素对骨骼发育非常重要。如果缺乏,就有可能形成O型腿。尤其是在冬季,宝宝户外活动减少,阳光照射减少时,尤为重要。

养成良好的走路姿势 在宝宝学习走路的关键时期,一定要注意宝宝走路的姿势。妨碍宝宝形成好的走路姿势的各种不利因素,尽早干预。

不要急于求成 宝宝的骨骼比较软,还没有定型。因此,一定不要急于求成。既不能过早地让宝宝站立,尤其是长时间站立;也不能过早地让宝宝走路,尤其是长时间地走路。

夏季宝宝出汗多,科学补水是关键

每天给宝宝喂多少水合适?

足月新生儿:在出生24小时内每天每公斤体重需水20毫升左右。如果有足够的母乳,一般不用喂水。

1~3个月婴儿:每天喂水3~4次,每次30~50毫升。

4个月以上婴儿:每天喂水3~4次,每次50~100毫升。

宝宝的饮水量根据饮食及天气温度决定,如以牛奶和粥为主食,饮水量就可少些;当天气寒冷、活动量少时,饮水量也会减少;天气炎热或宝宝发热出汗多时,饮水量就要增加。

宝宝如何科学喝水?

新生儿不能喂过甜的水 新生儿喂糖水开水浓度以5%~10%为好,成人品尝时在似甜非甜之间。

饮料不能替代白开水 宝宝口渴了,只要给他们喝些白开水就行,偶尔尝尝饮料之类,也最好用白开水冲淡再喝。

不要给宝宝喝冰水 大量喝冰水容易引起胃肠道血管收缩,影响消化,刺激胃肠,甚至导致腹痛、腹泻。

饭前不要给宝宝喝水 饭前给宝宝喝水会稀释胃液,不利于食物消化,而且宝宝喝得胀鼓鼓的会影响食欲。恰当的方法是在饭前半小时,让宝宝喝少量水,以增加口腔内唾液分泌,帮助消化。

睡前不要给宝宝喝水 年龄较小的孩子入睡后,还不能完全控制排尿。若在睡前喝水多了,容易遗尿。

久存的开水不宜给宝宝饮用 室温下存放超过3天的饮用水,尤其是保温瓶里的开水,易被细菌污染,并可产生具有毒性的亚硝酸盐,不要给宝宝喝。

养成良好的喝水习惯 喝水不要过快,不要一下子喝得过多,否则不利于吸收,还会造成急性胃扩张,出现上腹部不适症状。另外,不要给宝宝喝生水,以防感染胃肠道传染病。

华师开放教育, 我们的人生加油站!



2019年秋季学历、培训热招中

网络教育: 高升专、专升本、学制2.5年

咨询电话: 62233921、62232037

社会培训: 1、教师资格证笔试、面试考试培训

2、教师资格证在线学习平台 (http://ecnust.edusoho.cn/)

3、普通话水平测试培训 4、中级经济师职称考试培训

5、科创学堂/蒲公英创客空间(面向青少年)

6、乐高教师培训/STEM导师培训 7、其他定制培训

招生咨询热线: 62233388、62233381

报名地点: 上海市中山北路3663号华东师范大学开放教育学院报名处

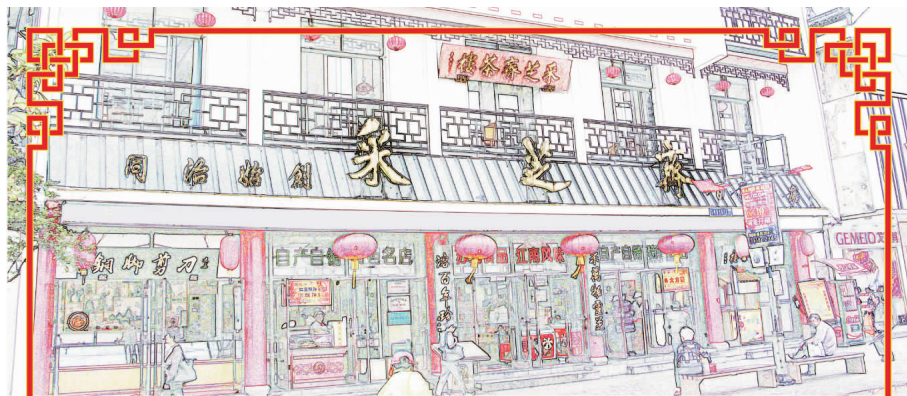
报名时间: 周一至周日8:30--17:00, (除国定节假日之外)

网 址: http://www.sole.ecnu.edu.cn

凭此广告报名可免报名费哦



注: 公交67、69、224、909、876、765、754、829、44、94、136、858、216、837、947路以及地铁3、4号线以及13号线均可到达上述地点。



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198
地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512
网址: caizhizhai.tmall.com