

宝宝不饿，不要硬塞给他吃

家长试试玩小游戏让孩子有兴趣吃健康餐



当孩子爱吃的零食和正餐打起架，当美味和营养唱起对台戏，家长该如何给孩子的食谱把关？本期《育儿有招》节目请来中国福利基金会托儿所的所长陈磊、营养教研室主任王佳蕾以及幼儿营养师烹饪技师俞建文，围绕宝宝营养均衡的话题展开讨论（请关注每周六上海教育电视台16:05《育儿有招》节目）。

家长首先做榜样

孩子喜欢吃薯条，只要路过洋快餐店，就一定要进去吃，不答应就不停地哭闹……碰到这样的情况，家长该怎么办？

陈磊提醒家长，为孩子营造一个健康的饮食环境是非常重要的，不仅要对孩子的不良习惯坚定地说“不”，自己也应该改掉一些坏习惯，将不健康的食物从家庭食谱中剔除出去。油炸类食物非常容易上火，尤其是在秋冬季，如果经常吃的话还会引起便秘等问题。

规矩可以变一变

孩子挑食令家长头疼，但换个角度想一想：“大人也有喜欢或者不喜欢的食物。”陈磊建议，与其硬性规定孩子在什么时间，一定要吃什么食物，不如想点巧妙的方法，引导孩子对食物的兴趣。

例如，幼儿园里有个孩子几乎每天都要在门口大哭大闹折腾个半小时，就是为了和外公抗争要不要吃一个白煮蛋。后来，在陈磊建议下，外公改变了方法——早餐时间，把鸡蛋一切四，放在小碟子里，给孩子一把可爱的小勺，让他自己蘸着番茄酱吃。孩子乐呵呵地很快吃下去了。“不要在

孩子没有饥饿感的时候，应塞给他食物。”陈磊建议，也可以用可爱的勺子或是用番茄酱这类颜色鲜艳的东西引起孩子的兴趣。

食材之间不“打架”

孩子营养均衡不仅什么都要吃，更要注意怎么吃。比如菠菜中草酸含量很高，如果和豆腐搭配在一起就会影响豆腐中钙质的吸收。而黄瓜则含有一种维C分解酶，所以番茄、白萝卜等维C含量高的蔬菜就不宜和黄瓜一起吃。

王佳蕾也为家长们提供了一些食材搭配小贴士——

■ 米面搭配：给孩子吃米饭的同时，再配一些小的面点，能解决孩子挑食能量不足的问题。

■ 干湿搭配：饭前先喝汤对孩子的食道能起到很好的润滑作用，孩子也更容易吞咽。

■ 粗细搭配：粗粮中适当加一点点粗粮，既强化了孩子的咀嚼能力，同时对肠胃的消化功能也是很好的锻炼。

■ 甜咸搭配：盐分摄入过多可能对孩子的肾脏造成一定的负担，家长不妨烧一个咸的粥再配一个甜的点心，不仅口感上有层次，也能很好地控制盐量。

实习生 姚君青
本报记者 陆梓华

孩子做家务，该不该给报酬？

在“星期8小镇”，儿童从事一些模拟工作的“劳动”是可以有“报酬”的。每天有无数的孩子来体验“劳动”的快乐，同时，享受第一次获得“工作回报”的喜悦。但是，孩子在家里做家务应不应该给报酬呢？拖地2元，洗碗1元，洗衣服2元，擦桌子5角，帮妈妈买东西1元……很多家长以付报酬的形式鼓励孩子做家务。这样做是否科学？有多少家长拥护，又有多少家长反对呢？

当孩子完成这些“分内事”时，陈昊会予以表扬，或者以一次郊游作为奖励。但是当孩子承担了超过本身能力的工作时，陈昊会考虑给儿子适当的金钱，金额不会很大。因为是儿子自己劳动所得，所以他会特别珍惜这种“鼓励”，做事变得更勤快、也更主动。

专家观点 真心表扬的话更有效

家长是孩子人生中的第一位老师，在生活中，父母应该为自己的孩子树立榜样，平时在家干家务时可以教育孩子劳动是美德，在自己干家务的时候可以抓住机会让孩子跟自己一起劳动，让孩子感受到做家务的快乐。孩子在参与家务劳动后，应以口头表扬为主，一句“我的孩子真棒”，或许就会让孩子很高兴，找到成就感。

另外，要培养孩子自己的事情自己做的好习惯，比如日常的房间整理、洗自己的小衣物等。当然孩子毕竟是孩子，可以在孩子做了一些家务后，给他们一点鼓励，比如奖励给他们一个小礼物，或者带孩子出去游玩。或者使用累计奖章的方式，做完一天的家务就给一个奖章或者一朵小红花，累计一定数量的奖章之后就可以换取一个奖品。同时，玩游戏、讲故事等也都是鼓励孩子做家务很好的形式。

正方 没必要用钱激励

王女士的女儿10岁，平时会倒垃圾、买早点、洗衣服、洗鞋子、整理自己的房间等，但是没有用经济“收入”，主要是口头表扬。王女士让女儿负责家里的废品回收，卖掉家里的饮料瓶等的收入作为她的零花钱存在储蓄罐里。如果女儿要买东西，只能用储蓄罐里的钱，这样，女儿就会考虑是否真的要买，从而体验到金钱来之不易。

反方 可以适当给报酬

陈昊的儿子7岁，以前，儿子没有做家务的意识，但是通过在“星期8小镇”的锻炼，儿子开始主动跟着奶奶择菜、擦餐桌、整



在“星期8小镇”，儿童从事一些模拟工作的“劳动”是可以有“报酬”的。

Tips

星期8小镇
www.edaytown.com
电话:400-820-5066
地址:上海闵行区都市路5001号仲盛世界商城5楼(近地铁1号线莘庄站南广场出口)
营业时间:逢周一、三、四开放上午场(10:00-14:00),逢周二、周五、周六、周日和节假日开放上午场和下午场(15:30-19:30)

宝宝好动不是问题

“不要研究、不要寻找”等等画上句号。

■ 把孩子放在一个比较宽敞、舒适的环境里。要给好动的宝宝一个属于他自己的空间活动，如果条件允许，最好能每天带他到户外玩耍，不妨让他在公园里或者空地上尽情地奔跑，一次玩个够，消耗他的一些精力。

■ 不管在什么时候，家长都必须对宝宝不能要求太高，特别是对宝宝要求安静的时间不宜过长。

颜大迁

生日快乐

祝外公惠兴除夕60岁生日快乐！健康长寿！外孙江惠博贺

祝陈怡璐元月20日生日快乐，永远幸福！掌握知识要打好基础，认真学习，学出成绩在成长道路上有所抱负！父母

祝奶奶李雪英九十寿辰康乐，孙期国庆携孙媳丁蕾重孙女卓君孙女国文孙婿王建华重孙王斌

祝孙女李雅婷1月18日六周岁生日快乐！聪明伶俐，茁壮成长。爷爷李开政奶奶薛维英贺

在沪全体亲人共祝陈果四周岁生日快乐，健康阳光，茁壮成长！1月21日于音乐之声大酒店

祝爸爸柳镜清八十岁生日快乐！贺您和妈妈翁国芬金婚庆典！愿二老健康长寿！ 女儿女婿

我们的小天使冯诗怡ALYSSA FENG周岁啦！祝健康平安，茁壮成长！ 叔叔冯翔贺

1月22日郑欣智三周岁生日，祝身体健康，快乐幸福。爷爷奶奶外公外婆爸爸妈妈贺

祝吴红宇1月16日6周岁生日快乐龙年吉祥。全家贺

祝宝贝孙子谢屹晨周岁生日快乐！健康聪明、活泼快乐每一天。爷爷奶奶外婆爸爸妈妈贺

祝孙子沈楷杰1月18日生日快乐，聪明伶俐、健康成长。爷爷沈泉华、奶奶顾云娣贺

祝聪明活泼的华雯怡宝宝1月21日2周岁生日健康快乐！爷爷华美迪、奶奶江富萍贺

祝倪骏1月17日30岁生日快乐！健康平安！一帆风顺！心想事成！ 父母：倪文展严梅芬

祝周冬宁1月20日生日快乐，身体健康，学习进步，平安幸福，万事如意。爸爸妈妈贺

祝朱兆麟生日快乐身体健康！自莺蓓妮贺

祝佳骏1月21日生日快乐，健康平安，学业有成，万事如意，心想事成！ 母亲小燕贺

祝姨父阮双岁、表哥阮聪、舅舅钱一鹤：大年夜生日快乐，身体健康，龙年吉祥！姑姑贺

我们的宝宝君豪一周岁啦！祝他聪明伶俐、活泼可爱、健康快乐地成长！ 全家共贺

祝徐思南1月19日二周岁生日快乐，愿聪明睿智，健康成长！爸爸妈妈爷爷奶奶外公外婆

敬祝母吴梅玛除夕、父刘堃正月二十六日生日快乐！愿父母健康长寿，万事如意！儿女贺

大舅潮顺三柱联祝彦彦29岁生日快乐！身居闺阁；体被绶罗；心证菩提。

祝钟雪华女士：八十寿辰健康快乐！福如东海，寿比南山。女儿、女婿及孙辈贺

祝父亲费振庆九十大寿，愿父母二老健康长寿。儿：仁杰、女儿：燕娟、慧娟携全家贺

祝外婆黄珠琳33岁1.27；外孙吴昊30岁1.13；孙女虞蓓莉30岁1.16生日快乐。爱魁雄贺

祝赵萍张超铮元月21日生日快乐，身体健康，幸福美满，心想事成，万事如意。爸妈贺

敬祝：母亲李佩芳生日快乐！平安幸福！健康长寿！ 您的子女们衷心敬贺

祝陆觉霖宝宝：生日愉快，期盼健康康快乐成长！ 疼爱你的外公外婆南青

祝施鑫宇1月22日一周岁生日快乐！健康聪颖永相伴，幸福平安久相随。全家共贺

孙氏家族的宝贝筱越：十周岁是新高起点，奔向花季的明天20日生日快乐一生安康幸福妈妈芳

祝李诗妍宝宝周岁快乐健康、聪明、可爱。外公外婆爸爸妈妈

祝荀笏生日快乐，身体健康、幸福永远。父母贺

恭祝钱锡炜女士八十九岁寿辰生日快乐！祝身体早日恢复健康、福寿康宁。全体家人敬贺

祝母亲阮慧良百岁生日生日快乐！全体子女及孙辈重孙辈贺

祝外孙女张嘉芯一月二十二日十三周岁生日快乐！平安健康！学习进步！ 外公外婆贺

祝周勤1月22日50岁生日生日快乐！愿你健康幸福，好运相伴，青春永驻！ 周萍全家贺

祝维维20岁生日生日快乐！坚定信念，确立主见，培养个性，增强能力，完善自我！爸爸妈妈贺

祝哥孙叔英1月19日生日快乐，身体健康，生意兴隆，一生平安幸福！ 孙李德、华爱国贺

祝平慧元月17日45岁生日生日快乐，身体健康，吉祥如意！爸妈姐妹及夫顾卫江儿顾廷炜共贺

腊月24是姐丁元60岁生日祝她生日快乐身体健康。妹稚元贺

祝在美国夏洛特的亨利、海伦孪生兄妹一月十六日生日快乐！健康成长！ 外公外婆阿姨贺

祝徐华翠1月20日生日生日快乐！新年万事如意，心想事成，平平安淡淡过好每一天。哥全家贺

祝福莫萱华老师71寿辰，身体健康、快乐幸福！好友蒋莉贺

祝夫蒋君蒋祥元月18日70大寿健康、愉快！ 妻那妮芸芸全家贺

衷心祝福

汤翔龙谨祝：兄金龙身体健康、家庭和睦；姐金凤四世同堂、幸福快乐；妹妹妹夫：佩凤才发、小珍林生、元红娟福、佩芳野火生活愉快、诸事顺利、心想事成、子女孝顺。

祝妻朱润霞在新的一年里身体健康，平安快乐吉祥如意，每天有份好心情。 夫刘政富贺

半周、琦琦：愿你俩壬辰年事业、学业，造人工程等均修硕果。 爸妈爹娘

祝阿姨金朝英、姨夫王赞喜全家安康、万事如意、新年快乐。 大外甥女全家

亲爱的爸爸强泉宝：献上我们最诚挚的祝福，祝您新年幸福快乐到永远。 全体晚辈敬上

敬祝唐奇月珍唐坚王娟唐杰托尼唐磊志强唐璐唐琳唐生活幸福万事如意健康长寿。春锡佩兰

祝明君家、佳妹家、佳英家：平安健康，学习进步，事业有成！ 张志忠、徐梅珍贺