



胖宝宝也会营养不良

映迟钝,多是提示孩子体内缺乏蛋白质与铁元素,应多给孩子食用一些水产品,肉类,奶制品,畜禽血,蛋黄等高铁、高蛋白食品。若孩子忧心忡忡,惊恐不安、失眠健忘,可能表明体内 B 族维生素不足,此时补充 B 族维生素丰富的食品大有裨益。如果孩子情绪多变,爱发脾气,这和吃甜食过多有关,医学上称为“嗜糖性精神烦躁症”,除减少甜食外,还应多吃点儿富含 B 族维生素的食物。

行为反常

营养不良也可引起孩子行为反常,大体上可归纳为以下几种:不爱交往,行为孤僻,动作笨拙,多为机体内缺乏维生素 C 的结果。在饮食中添加富含此种维生素的食物为最佳“治疗方法”,因为维生素 C 可增强神经的信息传递功能,从而缓解或消除这些症状。夜间磨牙,手脚抽动,易惊醒,常是缺乏钙元素的一个信号,应及时增加绿色蔬菜、奶制品、虾皮等。喜欢吃纸屑、煤渣等异物,称为“异食癖”,多与缺乏铁、锌、

锰等元素有关。海带、木耳等含锌较多,应是此类孩子较为理想的盘中餐。

过度肥胖

以往常将肥胖笼统地视为营养过剩,最新信息表明,营养过剩仅是部分“胖墩儿”“发福”的原因,另外一部分小胖子乃是起因于营养不良,具体说来就是因挑食,偏食等不良饮食习惯造成某些“微量营养素”摄入不足所致。这些“微量营养素”主要指的是维生素 B₆、维生素 B₁₂、尼克酸等维生素以及锌、铁等矿物元素,如果这些“微量营养素”不足,体内的脂肪就无法代谢为热量而散失,只好积存于腹部和皮下,孩子自然腹大腰圆,体重超标,但实际上却存在营养不良的情况。

眼睛近视

说到近视,人们大多以为是孩子用眼习惯不良所致,却忽视了营养不良这一要素,因而防治效果不佳。

儿童时期是眼睛发育的关键阶段,有两种矿物元素钙和铬不可缺乏。牛奶、蛋类、豆制品、贝类、动物肝脏、牛肉、糙米等食品钙、铬含量颇丰,故定期给孩子吃一点儿糙米等食物也大有益处。

(刘颖)

女孩更努力却不开心

在学校里,女生们的学习成绩常常让男同学自叹不如。不过,最新公布的英国官方数据可能会让男生们的心理平衡一些。调查数据显示,女孩们更加努力,但是却没有同龄的男孩那么开心。其中,相貌是让女孩们烦恼的重要原因。

在调查涉及的 10~15 岁青少年中,17%的女孩对自己的相貌不满意,只有 8%的男孩为此感到烦恼。62%的男生对自己的家庭生活感到满意,高于女生的 56%。

这项调查也反映了女孩们普遍学习成绩更好的原因,她们中 83%的人表示想上大学,只有 69%的男孩有同样“觉悟”。这反映在男孩和女孩对待电脑的不同态度上,女孩们经常使用电脑完成作业,男孩们则更多地用电脑玩游戏。

(林昊)

▶童言无忌

你长太丑

一顾客 3 岁的女儿一直跟我 6 岁的儿子要饼干吃,儿子每次都情愿地给一小块儿,但其女坚持不懈一直要,最后儿子怒道:“你长的那么丑,我都不想给你了……”一旁的我真是想找个地缝钻进去!

(网友提供)

▶育儿经

几种错误处理孩子情绪的方法

避免以暴制暴 “再闹,就给我试试看!”这类的严惩、恐吓和威胁话语,不但会扼杀孩子的自尊心和安全感,甚至会使孩子采取自我破坏和被动的攻击行为当成报复。而在孩子闹脾气时,无法保持冷静,反而回以愤怒,“你再闹啊!干脆把我气死好了!”容易和孩子形成你来我往的恶性循环,最后孩子会认为“发脾气也没什么大不了”。

避免当孩子情绪的奴隶 “不要哭,就带你去吃麦当劳!”用贿赂、哄劝的方式息事宁人,为避免孩子体会不好的情绪,反而让孩子学会了“情绪勒索”。

避免男孩别哭 “男子汉不要哭,勇敢一点儿!”哭泣不是懦弱的象征,男孩也有各种心理需求。一旦哭的权利被剥夺,男孩的情绪表达就容易出现障碍。

避免为孩子的情绪贴标签 “你这个坏孩子,为什么这么粗暴?”你贴在孩子身上

的“负面标签”,会轻而易举地扭曲了孩子的自我概念。

避免流于说教 “你看!我不是早就跟你说过了?”当孩子伤心、难过、生气的时候,情绪已经主导了全部意识,根本不是灌输规则与训诫说教的好时机。

避免阻断话语 “怎么垂头丧气的?振作一点!”对孩子的情绪视而不见或轻描淡写,不但阻断了亲子沟通,也让孩子相信情绪是不受欢迎的,进而筑起一道心墙,变成一个对自己和他人的感受都显得麻木的人。

(李刚)



学舞蹈量力而行

过度拉伸易致脊柱受伤

许多妈妈喜欢把女儿送去学习跳舞,认为跳舞不仅可以塑造更好的身形,还能使孩子长大更有气质。可是,一次意外却让 5 岁的重庆女孩蕊蕊(化名)脊柱严重受伤,面临截瘫的危险。

据蕊蕊的母亲介绍,蕊蕊是在做一个下腰的动作时滑倒在地受伤的。重庆医科大学附属儿童医院神经外科医生李禄生介绍,检查显示蕊蕊脊髓损伤并出血。目前,蕊蕊的恢复情况不太理想,腰部以下没有明显的知觉、不能活动,大小便功能也有影响,医学上称为截瘫。

李禄生提醒,现在越来越多的家长选择让女儿去学习舞蹈,但是一定要量力而行,因为人的身体有极限,一旦过度弯曲超过身体的极限就容易受伤,学习舞蹈或者武术等一定要根据自身的身体情况循序渐进,确保自身安全。

(牟旭)