



## 儿童零食有个红绿灯

为了让孩子少吃零食多吃饭,当父母的都绞尽脑汁。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅指出,零食其实可以吃,关键是要看吃什么,儿童零食也有个“红绿灯”。

“红灯零食”最好不要吃。“红灯零食”一般指高油脂、高盐、高糖的食物,以及反式脂肪酸含量高的食品,通常为深加工食品,如奶油蛋糕、冰激凌、薯条、话梅、辣条、气泡饮料等。这类零食对健康有较大危害,能量较高,容易导致发胖,甚至导致性早熟。

要想让孩子减少此类零食的摄入,首先平日要避免让其接触这些食品,更不能把“红灯零食”当奖励。家长也要以身作则,不将这类零食带回家。学校更要加强管理,如果学校无法给孩子提供良好的饮食环境,周边都是卖辣条、炸串等垃圾食品的店铺,那么家长再怎么努力也没办法。

“黄灯零食”可少吃。“黄灯零食”指的是,有一些健康的成分,但营养素种类含量相对丰富的零食。这类零食可以让孩子适当食用,包括奶酪、奶片、可可脂制成的巧克力、果汁、含糖酸奶、水果沙拉、香蕉干等。虽然“黄灯零食”含有一定量的脂肪或糖,但也富含有助健康的蛋白质、膳食纤维等,可适量吃。

朱毅表示,“黄灯零食”可以让孩子吃,但不能多吃,建议一周吃一到两次。

“绿灯零食”要多吃。“绿灯零食”营养价值比较高,对孩子生长发育有好处,可以经常吃。这类零食主要有未加工的坚果,如原味核桃、巴旦木等;天然果蔬,如苹果、橙子、黄瓜、西红柿等;乳制品,如纯牛奶、原味酸奶等。这类零食一般含有丰富的膳食纤维、维生素、优质蛋白质、优质脂肪酸,可以给孩子补充身体成长所需要的营养物质,满足孩子生长发育的需求。

(《生命时报》牛雨雷)

## 赢得起也要输得起

徐俊霞

友们纷纷冲她竖起大拇指。我乐呵呵地说:“过段时间,她还要去参加全省少儿舞蹈比赛呢!”朋友们连连夸赞女儿天资聪颖。谁知她却突然停下舞步,气鼓鼓地瞪着我,一脸不高兴地说:“妈妈,我和你说过了,我不去参加比赛。”“这孩子,怎么一会儿一个主意,”我脸上有些不快,“去,回房间做作业去。”女儿边回房间边生气地大喊:“说了不去就不去,比赛输了又不是你丢人。”

当着朋友们的面,我一脸的尴尬。前段时间,女儿参加市里的舞蹈比赛没有获得名次,那是她跳舞以来第一次失利。她回来后哭得上气不接下气,发誓以后再也不参加类似的比赛了。我当时以为不过是小孩子闹闹脾气,过几天就没事了。这不,省里组织少儿舞蹈比赛,我早就给她报了名参赛。

我忍不住抱怨:“这孩子,只能赢不能输,不管参加什么比赛,哪怕是和小朋友玩个游戏,输了小则哭鼻子,大则绝食,以后长大了可怎么办?”

几位朋友七嘴八舌,纷纷出

谋划策,我把目光投向王晓,她可是妈妈圈里公认的亲子教育专家。王晓看向我说:“挫折教育自然很重要,但是,目前最关键的是把家里所有的奖状和证书都收起来。”

“挫折教育跟这些荣誉有什么关系?”我疑惑地望着她。

“凡事都有利有弊,孩子参加比赛,获得奖状,对孩子来说是一种激励,但是,把奖状悬挂在墙上,实际上是向孩子表明大人很看重荣誉,结果奖状就变成了一种压力。压力一大,孩子自然就会产生畏惧心理,在比赛中患得患失,深怕自己不能获奖,不能得到父母的认可。所以,我们要先把奖状收起来,让孩子明白这些荣誉都属于过去。一旦淡化这种荣誉感,孩子就不会感觉有压力,自然愿意参加比赛,充分享受比赛的乐趣了。”

我频频点头,我承认自己喜欢拿女儿和别人家的孩子比较。不管是学校里的考试还是各种兴趣比赛,女儿每次获奖,我都要广而告之。王晓说得有道理,这不是孩子的问题,而是我的问题,是我

太看重荣誉,才让女儿惧怕失败而退缩。要想改变孩子,就得先改变自己。

朋友们走后,我立刻招呼女儿把客厅里的奖状和证书收起来,放进收纳箱。女儿问:“妈妈,为什么要收起来?你不爱我了吗?”我温和地跟女儿说:“宝贝,妈妈当然爱你,只是比起这些荣誉,妈妈更希望你发自内心的快乐。”女儿如释重负:“妈妈,我一直以为你爱这些荣誉胜过爱我。”我心里咯噔一下,真没想到自己平日大大咧咧的言行给女儿造成了这么大的压力,我拍拍女儿的肩,对女儿说:“宝贝,妈妈以前错了,胜败乃兵家常事,尽心尽力地去做一件事比打败别人更重要。”女儿若有所思:“妈妈,我明白了,我去参加省里的比赛。”

如今,女儿依然乐于参加学校组织的各种兴趣比赛,她获奖的时候,我和她一起积极面对,找差距找原因。女儿渐渐拥有了平常心,赢得起也输得起,凡事首先是和自己比,看看自己的今天比昨天有没有进步。

## 当你的孩子没有棒棒糖时

张军霞

“今天,有8位小朋友得到了棒棒糖!”

“今天,有6位小朋友表现优秀,得到了棒棒糖!”

……

自从女儿成为一年级新生,我就把她所在的班级群在微信置顶。刚开学那几天,班主任为了鼓励孩子们好好表现,天天傍晚放学时,都会在群里发一张几个孩子站在讲台上、手里高高举着棒棒糖的照片,然后对家长们说,没有得到棒棒糖的孩子,还需要继续努力。

我认真看过了,一连几天,照片里都没有我家女儿。我怕她不开心,放学接了她,也故意不提这个话题。但她每次都会主动跟我提:“妈妈,今天我又没得到棒棒糖!”我小心翼翼地回答:“也许你哪里做得不够好?向那些得到棒棒糖的同学学习。”

她默不作声,不知在想什么。

第二天,得到表扬的照片里,依然没有女儿。她在放学回家的路上,一遍遍地问我:“我已经努力表现得很好了,为什么我一直没有棒棒糖?”我说:“不如,妈妈去给你买棒棒糖吧?”她立刻摇摇头说:“不啊,老师给的棒棒糖是奖励的,跟你买的可不一样!”

女儿对这件事挺认真的,可是她每天都得不到棒棒糖,会不会变得消极自卑呢?为此,我特意打电话向一位从事幼教工作的朋友请教。她听了我的问题就笑了,说我是新生家长综合症。

小孩子从幼儿园升入一年级,意味着进入了不同的学习阶段,要适应新学校、新老师、新同学,从以游戏为主到以学习为主,他们都要从心理上有所转变。这时,有的小朋友可能过渡得比较自然,有的则适应得要慢一些,老师通过表扬一些表现比较好的小朋友,来吸引更多同学关注他们,让自己的学习和行为变得更加规范,是一个必经的过程,家长要做的就是多给孩子鼓励,完全不必太过焦虑。

我觉得朋友说得很有道理,后来我和女儿尽量不再讨论棒棒糖的话题。我接女儿放学回家,陪她一起写作业时,只要发现她字写得比往常端正了一点,或者她写作业的速度又快了一些,我都会及时鼓励她。女儿终于也不再那么紧张。她有时候会主动跟我说:“今天我的同桌画了一幅很漂亮的画,老师表扬他了。下次,我也要画得更好一些!”有时,她又会说:“今天有一个小朋友在班里讲故事了。这样的故事我也会讲,下次老师再问谁会讲故事时,我一定要举手!”

终于有一天,我在老师发的照片里看到了女儿的身影,她笑得那么灿烂,还把棒棒糖举得高过了头顶,我真为她高兴。每一个孩子都渴望得到“棒棒糖”,如果你的孩子还没有得到,那么不要急,多给孩子一些鼓励,让她自己去思考怎么做,这才是家长们正确的陪伴方式。



我感冒了,又适逢老公出差,我一个人既要上班,又要照顾孩子,着实有些体力不支。

那天下午从幼儿园接回儿子,进门我就感到头晕,软软地歪坐在沙发上,闭上眼睛想休息一会儿再去做饭。恍惚中我听到了一个稚嫩的声音说:“妈妈,先把药吃了吧。你要乖乖哦!这药一点都不苦。”我努力地睁开眼睛,看到儿子端着自已的卡通杯子站在我面前,茶几上感冒冲剂的包装袋被撕成了几片,撒了很多

药粒。我接过杯子一饮而尽,然后笑着对儿子说:“谢谢,妈妈好多了,有个儿子真好!”那一刻,我感到孩子长大了许多。

第二天接儿子放学,到家的時候天已经黑了。来到楼下,儿子迅速地跳下自行车,像个大小人似的拍拍胸脯说:“妈妈,我是男子汉,不怕黑了,我来领你上楼,爸爸不在家我来保护你!”

我一直以为自己在孩子面前是高大的、坚强的,是孩子的守护神。真的没想到,孩子在我

脆弱的时候,懂事了许多。看来,偶尔在孩子面前“示弱”,当一个“弱妈妈”,会让孩子接受更多的锻炼,对孩子的成长有好处。

从此,跟儿子在一起时,只要我一表现出疲惫,儿子就会表现出关心,然后为我递上一杯热水。有时还会用稚嫩的小手为我捶捶肩膀,甜甜地对我说:“妈妈,你辛苦了!”

有时候,在孩子面前做个“弱妈妈”,孩子反而更容易健康地成长。

## 试着在孩子面前做个「弱妈妈」

李晓琦

## 买儿童牙膏的三个指标

孩子们每天要刷牙,家长该如何选择牙膏,帮助孩子们更好地进行口腔清洁呢?

禁用成分和限用成分。1. 警惕“Paraben”类防腐剂。Paraben类防腐剂也称尼泊金酯类、羟苯酯类,我国对Paraben类防腐剂的添加有限量和限制。其中,羟苯丙酯、羟苯丁酯安全级别较低,不推荐在儿童用品中使用。2. 忌发泡过高,排除SLS发泡剂。SLS也称月桂醇硫酸酯钠,K12、十二醇硫酸钠,常见于日化用品中用作发泡剂,可以产生丰富泡沫。但实际上泡沫量多少与清洁能力没有直接关系,过多泡沫反而会对儿童口腔造成刺激,容易导致口腔溃疡、遇冷过敏。3. 忌摩擦值大于250。牙膏上的RDA指代牙膏的摩擦值,数值越高代表摩擦力越高,去除牙菌斑和牙垢的能力也就越强。但是宝宝的牙齿处于萌新阶段,并不能承受过高的摩擦系列,因此,选择牙膏RDA值应小于250。

含氟量。儿童患龋率较高,使用适量含氟牙膏有助防止龋齿的发生。家长需密切监督牙膏使用量,3岁以下儿童推荐使用米粒大小的量,3至6岁使用豌豆大小的量。

口感气味顺应孩子喜好。家长可以比较一下产品口感和口味的区别,选择更容易被孩子接受的款式。一般而言,孩子更容易接受没有香味、偏水果味道的牙膏。

需要提醒的是,孩子不要使用成人牙膏,其含氟量较高,采用的摩擦剂成分硬度高、磨擦力大,长期使用容易磨损孩子牙齿。

(《生命时报》柒琳)

## 你让我的生命更完整

郑可欣

亲爱的女儿:

该怎么定义父母与子女的关系呢?我想起了胡适的这段话:“我养育你,并非恩情,只是血缘使然的生物本能;所以,我既然无恩于你,你便无需报答我。反而,我要感谢你,因为有你的参与,我的生命才更完整。我只是碰巧成为了你的父亲……”这段话对母

亲也一样。有些人可能会不认同,“父母恩情大于天”,感恩父母是理所应当,哪有父母感恩孩子的呢?可是,我要感谢你,我的女儿。

我要感谢你,因为你的到来,我得到了一个新的身份——妈妈。从那以后,我既是妈妈的女儿,也是女儿的妈妈。因为你的到来,我参与了一个新生命的成长过程,我不再畏惧以后的衰老、死

亡,因为有你代替我年轻、生活。从这个角度来说,你的到来延续了我的生命。

我要感谢你,因为你的到来,我获得了无尽的快乐。对于成年人来说,单纯的快乐是很珍贵的宝物。但与你相处,我的每一次笑容都是纯粹的快乐。你的世界只有我,当你用肉乎乎的小手将吃的塞进我的嘴巴里时,你对我付出了全身心的爱,虽小,却是你的全部。

我要感谢你,因为你的到来,我学会感恩父母。没有经历过的事情是很难感同身受的,每当我从梦中惊醒,抱紧安抚你的哭闹时,我都会想,我的父母也是这样过来的吗?我小时候也是这样闹人吗?当你生病送到医院,我无助地流着泪水时,我的妈妈也在流着两份泪水,一份给你,一份给我。这种爱是无法改变的,从生命出现那一刻起,就已扎根在每个妈妈的身体。

现在的你可能还理解不了这

## 征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中,相信许多父母都会有不少感慨,也会有不少想对孩子说的话。对此,

您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗?欢迎大家来稿交流。

要求:字数不限,观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱:jswmtl@163.com

爱你的妈妈



## 我想对你说