

主题目标：

1. 初步了解自己的喜好，感受自己的成长，并为自己的成长感到高兴。
2. 能在活动中大胆尝试、主动交往，愿意和同伴一起游戏，分享共同活动带来的欢乐。
3. 能关注自己身边的事物，会用标记的形式简单记录生活中的经验，主动参与成长体验。
4. 学习解扣子，在成人的帮助下穿脱简单的衣裤鞋袜，掌握初步的生活技能。
5. 会用完整的短句表达自己的情感，复述简短有趣的故事、儿歌。
6. 学会按颜色进行分类。
7. 喜欢参与艺术创造活动，会用撕、贴、泥塑等多种方式表现自己喜欢的食物。愿意用唱游、肢体动作等方式表演简单的歌曲，并且能够初步学会迁移生活经验，为歌曲创编歌词。

教材选登：

《彩色的衣服》



表扬栏：

表扬能帮阿姨擦桌子的小朋友

张秋宇 汪宇恩 费昱珩 张逸曦 张佳伊

张梦瑶 苏奕潼 卢奕辰 徐子芮 尹子瑜

育儿知识：

均衡饮食，健康常在

3-6岁幼儿处于生长发育的关键时期，其生长发育的特点是新陈代谢旺盛，身高增长速度大于体重增长速度，神经系统发育迅速，脑重量已接近成人，对蛋白质，钙需求高，随着幼儿年龄增长，运动量不断增加，热量的消耗一增加，因此提供合理膳食是保证幼儿健康成长的基础。

营养不足可导致生长发育缓慢，如体重不增,消瘦，佝偻病，贫血等，而过量的营养可导致幼儿肥胖反应慢，行动调节性差，心脏病和糖尿病和糖尿病，我园将幼儿膳食工作作为一项最重要的工作内容来抓。

1.食品种类的选择

①选择含有优质蛋白质的食物如牛奶，鸡蛋，鱼，虾类，瘦肉类，肝脏，豆制及制品含有优质蛋白质的食物如牛奶，鸡蛋，鱼，虾类，瘦肉类,肝脏，豆制品。

②选择含多种维生素，粗纤维和富有丰富的无机盐食物，如新鲜的蔬菜，水果等。

③选择幼儿热能的食品主要有谷类，油类，白糖等。

④选择调味品包括食盐，酱油，醋，味精,葱，姜和大蒜，烹调出来的菜肴具备色，香，味的要求，它能刺激幼儿增加食欲。

家园共育：

儿童因为其特殊的需求,在营养方面要求更高,儿童饮食不只是吃好吃饱那么简单,更重要的是要营养均衡,因此家长一定要掌握膳食平衡原则。

1. 食物种类要平衡

可食用的植物性食物共有7大类,分别是谷类、豆类、薯类、真菌类、藻类、水果类、蔬菜类;可食用的动物性食物有6大类,分别是肉类、蛋类、奶类、禽类、鱼类和甲壳类。选择食物时不偏不废、广泛摄取才能做到真正意义上的平衡膳食。

2. 粗细粮要平衡

五谷杂粮中富含的碳水化合物、膳食纤维以及B族维生素是其他食物无法比拟的,因此要保证宝宝每天吃五谷杂粮,这不仅对宝宝的日常活动、生长发育和健康至关重要,也可以为宝宝成年后的饮食习惯和身体健康打下良好基础。

3. 食物的五味要平衡

食物有甘、酸、苦、辛、咸五味,过多过少都会使某一味的作用过偏,带来弊端,影响健康。大多数人口味比较重,加上过早给宝宝食用成人饭菜,容易导致宝宝肾脏负担过重,埋下健康隐患。因此,宝宝的饭菜一定要避免重口味。

4. 食物冷热要平衡

要注意宝宝膳食的冷热平衡。很多小宝宝一到夏季就咳嗽,因为吃了一肚子冰激凌,胃里温度下降,旁边肺的温度也随着下降了,造成毛细血管不扩张,自然就会咳嗽。到了秋天换季时,冷空气一刺激也会咳嗽,都是同一个道理。所谓“热食伤骨,冷食伤肺,热无灼唇,冷无冰齿”,就是说热的食物别烫着嘴,冷的食物别凉着牙,要控制好了,这才是健康饮食之道。

5. 吃饭快慢要平衡

咀嚼是帮助消化的重要环节,宝宝的脾胃功能还不够完善,建议父母养成好习惯,经常提醒宝宝:“多嚼嚼!多嚼嚼!”吃饭时细嚼慢咽的宝宝肠胃功能都不错,生病少。即便生病,也会因为营养吸收得好、抵抗力强而快速恢复。