



育儿知识：

肥胖儿童饮食和运动指导

一、饮食

1、吃得快容易长胖。一般人在进餐 20 分钟左右才会感到吃饱了，吃得太快的孩子在自己感到吃饱之前已经不知不觉吃多了。

2、进餐前可先喝点清淡的汤，用小碗盛饭，荤素搭配，增加粗纤维食物，饮食不要太精细，可食用一些体积庞大易有饱腹感而热卡含量低的蔬菜，如莴苣、黄瓜、笋、冬瓜、萝卜等。

3、避免零食，如热量很高的薯片、巧克力、饼干等。少吃糖果、奶油等甜食及油炸类食品。少喝饮料，一方面饮料多含糖，另一方面一些添加剂也对孩子不利。

4、改掉不良习惯：嗜肉，嗜甜食，吃得太快，吃了不动，长时间静坐，边看电视边吃零食，饮食不规律，经常以高热量洋快餐为主食等。

二、运动

坚持中等量有氧运动，如跑步、快步走、爬山、游泳、各种球类运动、跳操等。每天坚持半小时到一小时的运动量，最开始可从 15 分钟开始，逐渐增加运动量和运动时间，让孩子有个适应过程。家长也可陪同孩子运动，一方面锻炼身体，另一方面也给孩子一个榜样和督促。

注：家中可备体重秤，以空腹排泄完大小便后体重为准，前后对照，争取每周减重 1-2 斤，如孩子有进步，请给孩子表扬和鼓励，提高孩子减肥的信心。



主题目标：

1. 准确感知秋天的气候（凉爽）、植物（树叶变黄飘落）、动物等特征，认识5-8种秋天的果实（如苹果、玉米）和植物（如菊花、桂花），了解果实从生长到成熟的简单过程。
2. 能运用绘画（棉签画落叶）、手工（用果实拼贴）、语言（讲述“秋天的故事”）等多种方式表现秋天，尝试用连贯的句子描述自己观察到的秋天细节。
3. 感受秋天的美好与丰收的喜悦，愿意主动参与秋收体验活动（如摘果实、拾落叶），增强对大自然的热爱。
4. 通过实验（观察树叶腐烂、果实保鲜）了解秋天植物的变化原理，初步建立“季节与生物变化”的关联认知。
5. 在小组秋收游戏、秋天主题表演等活动中，学会与同伴分工合作（如共同收集落叶、合作完成果实拼贴画），提升沟通与协作能力。
6. 知道秋天天气干燥的特点，学会主动饮水、增减衣物，了解1-2种适合秋天食用的健康食物（如梨、南瓜），养成良好的秋季生活习惯。



项目日程表							
项目名称：《整理图书室》			立项时间：2025.11.3		班级：大3		
项目第1周 (11月3日—11月7日)							
项目目标	1. 能清晰表达图书整理的方法，主动参与图书室整理规划讨论。(主题目标) 2. 能合作设计图书整理标识，合理规划图书室区域。(主题目标) 3. 能与同伴分工合作，共同完成图书室整理任务，学会互助与分享。(主题目标) 4. 了解图书分类、收纳的基本知识，掌握整理图书的技能。(常规目标) 5. 养成爱护图书、整理物品的良好习惯，体验劳动的成就感。(保育目标)						
星期内容	一	二	三	四	五		
晨间游戏	1. 签到： 按时入园，坚持签到。能够根据签到情况了解谁来了谁没有来，并说一说。 2. 重点区域： 语言区：图书修补，尝试修补破损图书。 建构区：提供积木如小书架模型，引导幼儿与同伴商量、讨论，选用适合的材料，表现出书架的特征和细节部分。 3. 晨间谈话： 真么整理图书、我眼中的图书室、图书为什么会乱						
晨间活动	1. 队列练习：能自如的从一路纵队变成四路纵队。 2. 律动、早操：师幼一起学习新早操，动作有力。						
户外锻炼	集体游戏：综合 动作协调	集体游戏： 阳光大运动	集体游戏：趣味田径 翻阅障碍物	集体游戏： 阳光大运动	集体游戏：蹦床 向上跳跃		
	分散活动：重点指导 注意高处安全	分散活动：重点指 导幼儿合理选择	分散活动：重点指导 幼儿注意不要绊倒	分散活动：重点指导 幼儿利用器械	分散活动：重点指导 保持平衡		
集体活动	健康：能干的小 小图书整理园 <small>运用正确的姿势进 行整理活动</small>	语言：我是图 书管理员 <small>语言表达自己对 图书分类的想法</small>	社会：图书室怎 么了 <small>萌发整理图书室的 责任感</small>	数学：图书宝宝 找朋友 <small>多种方法给图书分 类</small>	美术：我是小小 设计师 <small>设计图书分类的图标</small>		
上午游戏	区域游戏	生活室	区域游戏	二楼建构	自主游戏		
下午活动	户外娃娃家	区域游戏	骑行	图书室	区域游戏		
日常渗透	1. 讨论图书室区域规划，收集幼儿想法并引导幼儿整理活动区图书，按标识归位。 2. 关注幼儿在各区域整理物品的主动性，并在离园前检查个人图书角整理情况，及时表扬。						
家长工作	1. 建议家长与幼儿一起整理家庭书架，拍照分享整理方法。 2. 鼓励家长带幼儿到图书馆参观，观察图书馆整理方式，丰富经验。						
环境资源	1. 布置主题墙《整理图书室进行时》，张贴幼儿设计的分类标识、整理照片。 2. 在图书室设置“待整理图书区”“已整理图书区”，投放分类架、标签贴等材料。 3. 在图书室投放幼儿自制标识，引导幼儿按标识整理。						
本周反思							



表扬栏：

光盘小能手

李雨衡 高曼灵 严霄
蒋茉汐 徐李昕 赵明宸

小小智多星

杨照临 邓予哲 沈希瑜
何牧 叶晞妍 冯辰叙

运动小健将

康缪奕 汪煜安 赵吏
闫宇辰 张铭艺 赵明宸



温馨提示：

秋季饮食原则

天气渐凉，多风干燥，因夏日人的体液消耗过多，易引起精神不振，饮食应多酸，以滋阴润肺为基本，多给幼儿新鲜水果。

秋天又是幼儿增长体重最佳时期，要提供给热量高的食品，并要预防幼儿肥胖，组织幼儿多项体育锻炼，丰富幼儿生活。

秋季宜选择的食物：猪肉、鸡肉、鸭肉、牛肉、牛奶、柚子、橘子、桃、橄榄、雪梨及新鲜蔬菜等食品。

可以用秋梨、银耳、白萝卜、红枣、百合一起熬汤，此汤具有润肺去燥的功效，还可以抗过敏及预防感冒。

这时应以养阴清热、润燥止湿、清心安神的食物为主。可选用芝麻、蜂蜜、银耳等为食物原料，百合粥等。另外，秋天人体汗液蒸发较快，易丢失一部分水溶性维生素，如维生素B、C等。因此，幼儿每天需要食用一些果汁、番茄、菜汤、牛奶及稀饭等。根据我国的民间习俗，中秋节要吃月饼，而月饼馅多由桃仁、瓜子、松子、蛋黄、香肠、火腿、豆沙等组成，营养非常丰富，内含多种营养素，具有强身滋补的作用，是秋节幼儿的一种较好的食物。最后，秋季有大量水果上市，还应让孩子多吃些水果。

秋季推荐食谱

早餐：蛋羹 25 克，果酱面卷 25 克。

中餐：香菇炒豆腐末，软饭 50 克。

午点：糯米藕 60 克。

晚餐：猪肉白菜馅水饺 25 克，小米粥 40 克。