



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. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 初步了解秋天的传统习俗，感受传统文化的意义，萌发尊重长辈的情感。



## 第十一周工作计划

班级：大3班 实施主题：在金色的秋天里 日期：11月10日—11月14日 带班老师：宁、吴老师

|        |                                                                                                                                                                                                              |                         |                        |                     |                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------|----------------------|
| 工作要求   | 1. 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。（主题目标）<br>2. 知道秋天天气干燥的特点，学会主动饮水、增减衣物。（主题目标）<br>3. 了解秋季保健知识，根据天气变化主动增减衣物，养成良好的个人卫生习惯。（保育目标）<br>4. 养成良好的倾听习惯，能专注聆听老师和同伴的发言，积极参与互动。（常规目标） |                         |                        |                     |                      |
| 星期内容   | 一                                                                                                                                                                                                            | 二                       | 三                      | 四                   | 五                    |
| 接待     | 1. 热情接待幼儿来园，与幼儿有礼貌地打招呼。<br>2. 进行二次晨检，了解幼儿身体情况及检查幼儿口袋是否有小玩具等物品。                                                                                                                                               |                         |                        |                     |                      |
| 晨间游戏   | 1. <b>签到：</b> 能迅速找到自己的标记图案，根据小组签到。<br>2. <b>重点区域：</b> 美工区：落叶创意：提供落叶、黏土、颜料、棉签、卡纸、剪刀、胶水，用落叶拼贴“秋天的小动物”（如落叶小鱼、落叶蝴蝶），或给落叶涂色装饰。<br>数学区：按树叶的形状或颜色分类，按果实大小排序。<br>3. <b>晨间谈话：</b> 我找到的秋天、秋天的变化、秋天的活动。                 |                         |                        |                     |                      |
| 晨间活动   | 1. 队列练习：能自如的从一路纵队变成四路纵队。<br>2. 律动、早操：师幼一起做操，鼓励幼儿动作合拍、到位。                                                                                                                                                     |                         |                        |                     |                      |
| 户外运动   | 集体游戏：打地鼠<br>练习下蹲起立                                                                                                                                                                                           | 阳光大运动                   | 集体游戏：老鹰捉小鸡<br>反应能力     | 阳光大运动               | 集体游戏：夺红旗<br>直线快跑 15米 |
|        | 分散活动：重点指导<br>平掷薄片                                                                                                                                                                                            |                         | 分散活动：重点指导<br>手部抓握      |                     | 分散活动：重点指导<br>向上跳跃    |
| 学习活动   | 健康：预防秋燥<br>了解秋天保健知识                                                                                                                                                                                          | 社会：小动物们过秋的准备<br>了解动物的活动 | 语言：秋天的雨<br>看图标有感情地朗诵诗歌 | 美术：秋天的树林<br>学习点彩的技法 | 科学：种子的旅行<br>了解种子传播方式 |
| 上午游戏   | 区域游戏                                                                                                                                                                                                         | 美术室                     | 区域游戏                   | 一楼建构                | 自主游戏                 |
| 下午户外活动 | 沙水区                                                                                                                                                                                                          | 区域游戏                    | 种植园                    | 科学室                 | 区域游戏                 |
| 日常生活   | 1. 晨间谈话时鼓励幼儿分享当天入园路上看到的落叶颜色、路边的果实等，激活对秋天的感知。<br>2. 散步时引导幼儿观察幼儿园内的秋天变化，如捡不同形状的落叶，并用简单语言描述。                                                                                                                    |                         |                        |                     |                      |
| 家长工作   | 1. 每周更新家园联系栏“秋天专栏”，分享秋天育儿知识，提供亲子活动建议。<br>2. 邀请家长带家里的秋天特色食材，让幼儿感受不同家庭的秋天味道。                                                                                                                                   |                         |                        |                     |                      |
| 环境创设   | 在卫生间镜子旁贴“秋天健康小贴士”图片（如“秋天多喝水”“勤洗手防干燥”），用橙色、黄色贴纸装饰洗手池边缘，呼应秋天色调。                                                                                                                                                |                         |                        |                     |                      |
| 本周反思   |                                                                                                                                                                                                              |                         |                        |                     |                      |



表扬栏：

**光盘小能手**

康缪奕 赵吏 李雨衡

杨照临 孟圣晞 蒋茉汐

**小小智多星**

邓予哲 张铭艺 崔暖阳

沈希瑜 宋倾允 王安然

**运动小健将**

汪煜安 严霄 赵明宸

何牧 孙启硕 高曼灵



温馨提示：

## 秋冬季传染病预防小知识

一、流行性感冒：简称流感，不同于普通感冒，是常见的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播。

- 1、一般表现为急性发病，有高热，体温可达 39-40℃，伴畏寒；
- 2、全身中毒症状重，如乏力、头痛、头晕、全身酸痛；
- 3、常有咽痛，咳嗽。

二、水痘：是一种急性传染病，1-14 岁为高发年龄，传染性很强。主要经过呼吸道飞沫或直接接触传播。

- 1、可出现发热、头痛、全身不适等症状，发病 24 小时内出现皮疹，皮损呈现由细小的红色丘疹→疱疹→结痂→脱痂的演变过程；
- 2、皮疹先发于头皮、躯干受压部分，呈向心性分布，即躯干部最多，头面部次之，四肢较少，手、足底更少。

三、流行性腮腺炎：冬春季常见，多见于 5-15 岁的儿童和青少年，主要通过呼吸道飞沫传播。

- 1、大多数急性起病，有发热，体温可达 39℃ 以上，可伴畏寒，咽痛、头痛、全身不适等症状；
- 2、腮腺肿痛最具特征性，一般以耳垂为中心，向前、后、下发展，边缘不清；张口、咀嚼（尤其进酸性饮食）时疼痛加剧。

### 应对措施：

- 1、勤洗手。进餐、如厕、接触钱币等情况下都要洗手。要用流动的清水、使用肥皂彻底洗净双手。
- 2、多喝水，饮食合理，多吃蔬菜水果，适当增加水和维生素的摄入。
- 3、搞好环境卫生，不要随意吐痰，经常开窗通风，保持室内空气新鲜。
- 4、搞好个人卫生，勤洗晒被褥、勤换洗衣服。
- 5、生活有规律、保证睡眠，并注意保暖，提高免疫力。坚持体育锻炼和耐寒锻炼，适当增加户外活动，但雾霾天不要晨练。

6 咳嗽 打喷嚏时捂住口鼻 或带口罩出门 防治污染空气