



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，如茼蒿、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. 在主动参与春日观察、种植、郊游等活动中，感知和体会人与自然、人与人之间的和谐关系，表现出一定的独立性，形成主动、互助、合作的态度和行为。
2. 能感知和发现春季气温的变化、人们活动的调整、生物生长的显著变化等，感受春天生机勃勃的景象，理解春天是万物生长的季节。
3. 养成观察记录的习惯，学会用简图、符号、表格等方式记录探索发现的过程和现象（如气温变化、植物生长、昆虫活动等），提升科学探究能力。
4. 会运用多种绘画工具（水彩、油画棒、毛笔等）和自然材料（花瓣、树叶、石头等），并能创造性地运用这些材料进行艺术表现，创作春天主题作品。
5. 能用连贯优美、活泼轻松的不同唱法表现四三拍歌曲的不同特点（如《歌唱春天》《柳树姑娘》），体验通过探索学会歌曲的成功感与快乐感。
6. 积极参加郊游、种植、春游计划等活动，会用多种形式（讲述、绘画、表演、手工等）充分表达自己的经验、经历和情感，提高讲述、绘画、表演等综合能力。
7. 学习用目测和自然测量的方法（如用脚步、绳子、木棍等）比较、区别物体的远近，并会用表格形式进行记录；初步认识时钟，认识整点和半点，能将时间概念运用于春游计划、气象记录等生活场景中。



## 第七周工作计划

班级：大3班 实施主题：我们在春天里 日期：4月13日—4月17日 带班老师：宁、吴老师

工作要求	1. 学唱春天相关歌曲，随音乐用肢体表现春天的意境。（主题目标） 2. 感知春天的主要特征，了解动植物在春天的生长变化；知道春分、清明等节气，了解春天相关节日与习俗。（主题目标） 3. 进餐时向幼儿介绍春季时令蔬菜与水果，了解春季简单饮食常识。（保育目标） 4. 合理分配值日生工作，增设自然角管理员岗位，引导幼儿负责给植物浇水、观察、记录，培养责任意识。（常规目标）				
星期内容	一	二	四	五	六
接待	1. 热情接待幼儿来园，与幼儿有礼貌地打招呼。 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。 2. <b>重点区域</b> ：益智区：提供春天拼图、排序卡、种子分类盒、动植物配对卡片。 建构区：提供积木、自然材料（树枝、石头），搭建春天的花园、春天的公园。 3. <b>晨间谈话</b> ：春天到了、春天的变化、春天的植物、春天的活动。				
	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：师幼一起做操，鼓励幼儿动作合拍、到位。				
	晨间活动	户外运动			
	集体游戏：瓢虫搬家 匍匐爬行 分散活动：重点指导脚步控球	阳光大运动	集体游戏：小兔踏青 绕过障碍快速跑 分散活动：重点指导手脚协同酷跑	阳光大运动	集体游戏：蚂蚁搬豆 负重搬运 分散活动：重点指导手部抓握
学习活动	<b>健康：春种忙</b> 提高攀爬、跳、平衡钻等基础技能	<b>语言：桃树下的小白兔</b> 感知故事内容	<b>社会：香香的茶</b> 了解茶的生长过程	<b>音乐：柳树姑娘</b> 温柔演唱	<b>科学：我们爱种植</b> 了解种植过程
上午游戏	区域活动	美术室	区域游戏	种植园	自主游戏
下午户外活动	一楼建构	区域活动	沙水区	科学室	区域游戏
日常生活	1. 加强春季户外安全教育，提醒幼儿不采摘野花、不触摸陌生昆虫。 2. 结合春日晴天、刮风、下雨、开花、发芽等随机现象，引导幼儿感知季节特征与自然变化。				
家长工作	1. 请家长周末带幼儿到公园、郊外寻找春天，用拍照、绘画、采集落叶花瓣等方式记录发现。 2. 建议家长和幼儿一起开展亲子种植活动，播种、每日观察、拍照并完成《植物生长记录册》。				
环境创设	在自然角中，引导幼儿亲手种植大蒜、洋葱、绿豆、郁金香等多种易于观察的植物，并在一旁设置清晰、简洁的观察记录表。				
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 孟圣晞

宋倾允 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:

### 春季幼儿疾病宣传小常识

幼儿是一个体抗力最为薄弱的群体，加上春季又是一个疾病多发季节，所以家长和学校都要加强安全防范，以下内容是幼儿园春季传染病预防知识宣传，希望可以帮到大家！

#### 一、流行性感冒

又称上呼吸道感染，主要表现为：鼻塞、流涕、打喷嚏、音哑和咳嗽、咳痰等主要症状。天气变化时，应注意防寒保暖，多进行户外活动，应经常加强身体锻炼。

注意事项：饮食宜清淡，多饮水。

#### 二、肺炎

肺炎会引起咳嗽、呼吸短促、发烧、呼吸频率加快中的一种或是全部症状。一旦幼儿的感冒如果得不到很好的控制时，尤其是身体虚弱的幼儿容易从感冒发展为肺炎。

注意事项：如果孩子患感冒或者其他呼吸道感染性疾病时，尽量让他与其他孩子隔离，避免传染；室内经常通风；保护孩子不会受到被动吸烟的危害；如有可能，让孩子注射预防肺炎的疫苗，也是预防幼儿得肺炎的一种有效途径。

#### 三、腮腺炎

本病多发生于 5-10 岁的儿童，它是腮腺炎病毒感染引起的传染性疾病，主要表现为发热、腮腺肿痛、食欲下降等，一般潜伏期为 2-3 周，应对患儿进行隔离，消肿一周后，就不会传染了。

注意事项：

1、发现腮腺炎应立即隔离，卧床休息。饮食宜软、易消化，避免酸辣等刺激性食物。因为这些食物易刺激唾液腺分泌，导致局部疼痛加剧。

2、多饮开水，保持口腔清洁。