



育儿知识:

肥胖儿童饮食指导

一、饮食指导（科学控食，营养不缺）

1. 控制进餐速度，避免过量进食

孩子进食速度过快，容易导致过量摄入食物。因为人体进食后，大约需要 20 分钟才能传递“吃饱”的信号，吃得太快的孩子，在感受到饱腹感前，已经不知不觉吃多了。建议引导孩子细嚼慢咽，每口食物咀嚼 10-15 次，养成慢慢吃饭的好习惯。

2. 合理搭配饮食，增加饱腹感

进餐前可让孩子先喝一碗清淡的汤（如蔬菜汤、蛋花汤），既能补充水分，又能提前增加饱腹感，减少正餐摄入量；用小碗盛饭，避免视觉上的过量，同时便于控制食量；饮食坚持荤素搭配，多增加粗纤维食物，避免饮食过于精细；优先选择体积大、饱腹感强、热量低的蔬菜，如莴苣、黄瓜、竹笋、冬瓜、白萝卜等，既能吃饱，又不会摄入过多热量。

3. 严格控制零食与饮料

避免给孩子吃高热量零食，如薯片、巧克力、饼干、油炸小食品等，这类食物热量高、营养差，容易导致热量堆积；少吃糖果、奶油蛋糕等甜食，以及油炸类、烧烤类食品，减少多余热量摄入；少喝各类含糖饮料（如可乐、果汁、奶茶等），饮料中不仅含有大量糖分，部分添加剂也不利于孩子身体健康，日常以白开水为主。

4. 纠正不良饮食习惯

及时改掉孩子的不良饮食和生活习惯，包括：嗜肉、嗜甜食，进食速度过快，吃完不运动、长时间静坐，边看电视/玩手机边吃零食，饮食不规律（暴饮暴食、不吃早餐），经常以汉堡、炸鸡等高热量洋快餐为主食等，这些习惯都是导致孩子肥胖的重要原因。



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 八 周工作计划

班级：大3班 实施主题：我们在春天里 日期：4月20日—4月24日 带班老师：吴、宁老师

工作要求	1. 感受春天的生机与美好，热爱大自然、爱护动植物；乐于参与集体活动，体验探索与创作的快乐。（主题目标） 2. 能细致观察并记录发现，大胆用语言、绘画、手工、歌唱等方式表达对春天的感受；提升合作探究、动手操作与问题解决能力。（主题目标） 3. 加强春季卫生保健教育，提醒幼儿勤洗手、常通风、不到处触摸花草，预防感冒与花粉过敏，学习护眼常识。（保育目标） 4. 认真学习春季新早操，跟随音乐节拍规范做操，做到动作整齐、有力、到位。（常规目标）				
星期 内容	一	二	三	四	五
接待	1. 热情接待幼儿入园，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. 签到 ：能迅速找到自己的标记图案，根据小组签到。 2. 重点区域 ：科学区：提供放大镜、种植盒、观察记录本，观察种子发芽、植物生长 美工区：提供彩纸、黏土、颜料、树叶、花瓣，开展拓印、拼贴、泥塑、绘画。 3. 晨间谈话 ：春天的植物、预防春季疾病、春天气温的变化、春游。				
	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。				
	集体游戏：溪流探险 曲线跑	阳光大运动	集体游戏：春笋拔高 跑连续纵向跳跃	阳光大运动	集体游戏：猴子爬树 手脚并用攀爬网
	分散活动：重点指导平掷薄片		分散活动：重点指导手部抓握		分散活动：重点指导攀爬
学习活动	体育：预防感冒 掌握预防感冒方法	美术：下雨天也有好心情 大胆创作	语言：春雨 看图标有感情地朗诵诗歌	科学：做气象记录 观察气象及温度计 做气象记录	社会：春游计划书 用连贯的语句谈论
上午 游戏	区域游戏	生活室	区域游戏	户外美术	自主游戏
下午 户外 活动	二楼建构	区域游戏	户外娃娃家	图书室	区域游戏
日常生活	1. 引导幼儿熟悉户外场地与器械玩法，安全开展寻春、跳绳、拍球、放风筝等游戏。 2. 在入园、离园、课间等环节，鼓励幼儿主动使用礼貌用语，分享自己发现的春天趣事。				
家长 工作	1. 鼓励家长每晚与幼儿共读春天主题绘本，学习春天相关古诗。 2. 请家长和幼儿利用落叶、花瓣、树枝等自然材料，共同制作花环、贴画、风筝等手工作品。				
环境 创设	结合“春天”主题，在活动区中创设如“春日花店”、“快乐小农场”、“户外写生角”等情境性游戏区域。				
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

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。