



孩子开学不适应 家长应该怎么办

育儿有方

儿科医生整理十大最差零食 你给宝宝吃过吗

外面那些花花绿绿的零食，宝是不是看着就垂涎三尺？只是，零食也是个鱼龙混杂的世界，如果不知道给宝宝吃什么，那么，至少得知道，什么是不能给宝宝吃的吧。儿科医生鱼小南整了一份十大最差零食，爸爸妈妈要逐一排除。

1.薯片
上榜理由：能量高，含致癌物丙烯酰胺。

薯片中含可疑致癌物——丙烯酰胺，这才是对宝宝最大的威胁。像膨松剂、增味剂等食品添加剂及反式脂肪酸、盐等问题，薯片全有，孩子很容易多吃。

2.汽水
上榜理由：几乎不含营养素，热量高，添加剂多。

汽水为啥那么好喝呢？热量高且添加剂多，宝宝很难抵挡它的吸引力，可喝再多还是喝不到任何人体需要的营养成分，远不如白开水。

3.蛋黄派
上榜理由：不含蛋黄或蛋黄极少，含反式脂肪酸、大量添加剂。

名字叫蛋黄派，其实压根就没蛋黄或蛋黄极少，那所谓的“蛋黄”到底是什么？反式脂肪酸和大量添加剂，只求口感不讲营养，必须差评！

4.烤肠
上榜理由：真正的肉含量少，盐含量高，且含亚硝酸盐。

烤肠这类加工肉制品中，真正的肉含量很少，亚硝酸盐、防腐剂等多种食品添加剂倒是多了去了。还有，含盐量也不低，烤制过程中还可能产生致癌物。

5.炸鸡、鸡米花油炸食品
上榜理由：高能量高脂肪。

好像孩子喜欢吃的，没几样是有营养的，出现频率很高的炸鸡、鸡米花，这可是典型的高能高脂食物，绝对影像孩子的生长发育。还

有，零散的加工点或小商小贩做出来的这类油炸食品，原材料、用油等，能让人放心么？

6.榴莲酥
上榜理由：少有榴莲，多是香精，高糖高脂低营养。

榴莲酥、椰蓉酥、凤梨酥、杏仁酥……口感都是靠大量脂肪、糖以及很多添加剂堆出来的高能高脂等，营养价值不值得一提。

7.雪糕
上榜理由：油、糖、热量高，添加剂多。

哪支雪糕没有人工香精、增稠剂、人工合成色素等添加剂？有的人工色素，国外规定不能用于食品。

8.果胶糖
上榜理由：不含营养素，且影响食欲。

果胶糖，空有一个“果”字，实则没营养、含糖量高、含多种食品添加剂、不好消化、容易影响食欲。更何况，宝宝还很容易被噎到，有窒息的危险。

9.果冻
上榜理由：没有营养价值，含甜味剂、人工香精、合成色素等。

果冻是啥？不就是集山梨酸钾、柠檬酸及卡拉胶等添加剂于一身，容易噎住宝的玩意儿么？再说，过多摄入山梨酸钾会导致过敏反应，还影响宝对钙的吸收。

10.话梅、果脯、蜜饯
上榜理由：各种甜味剂大集合，话梅含盐量高。

添加剂的集大成者也，都有哪些呢？柠檬酸、山梨酸钾、苯甲酸钠等。苯甲酸钠会破坏维生素B，还影响宝对钙的吸收。

■人物介绍

鱼小南，儿科医生，育儿漫画《鱼小南》作者，在妈妈群体中拥有较高知名度。

亲子讲堂

孩子营养不均的5个信号

信号1：过矮、过瘦、过胖都是营养不均。

孩子的成长发育受遗传、营养、睡眠、运动等影响，而在后天的影响因素中，营养的影响较大。特别是孩子3岁前，若营养跟不上，身高、体重就会滞后。

当然，还有一些孩子因“管不住嘴”导致营养过剩而出现肥胖。这种营养不均衡也应引起家长的重视，以免因肥胖埋下成年后罹患慢性疾病的隐患。

信号2：反应迟钝，脑子不够用。
早期营养不良时可降低脑细胞的分裂率，导致神经调节功能失常，运动和语言发育迟缓。因此，当发现孩子在最近一段时间总是出现反应迟钝，叫他时迟迟不应；上课听不懂，脑子不够用；吩咐他的事情一下子就忘了或记不住上课内容等表现时，就要警惕了。

信号3：免疫力下降，体弱多病。

某些维生素和微量元素缺乏时，可导致细胞和体液免疫功能下降，孩子更容易生病、感染。因此，如果孩子反复感冒或反复患牙龈发炎、口角炎、角膜炎等，也要警惕是不是身体的微量元素不足。

信号4：爱吃肉、甜食、油炸食物，有便秘、口臭。

还有一些营养不均会表现在日常饮食上。例如，不少孩子偏爱荤食、甜食、油炸食物，平常不爱吃蔬菜、水果等富含纤维素的食物。长此以往，势必导致营养不均。

信号5：情绪变化无常，或是缺乏维生素B。

B族维生素能通过对人体神经系统的调控而间接影响到人的情绪。维生素B1缺乏时，可让人变得暴躁、喜怒无常；维生素B6摄入不足时，可导致情绪激动、困倦和急躁；维生素B12缺乏时，可让人反应迟钝。

晚综

这两天，我市各大学校陆续开学。可是，2月23日，记者走访市区一些中小学发现，一些刚刚迎来“开学日”的学生们还在受开学综合症的困扰，不能跟上学习和生活的节奏。这不仅让学生们感到苦恼，也愁坏了家长。



又是一个开学季，孩子们放学后排队离开学校。

□文/图 本报记者 陶小敏
见习记者 杨旭

镜头一：爱赖床险些迟到

溪溪今年上小学一年级，一直表现不错，很少让爸爸张国平操心。2月23日开学当天，学校为一年级的小朋友们准备了丰富的集体活动，并嘱咐同学们不要迟到，溪溪却差点因为贪睡而迟到。

原来，溪溪在寒假里迷上了看动画片。为了满足女儿的要求，张国平就在平板电脑里下载了上百集

的动画片，就算溪溪看到很晚睡觉也很少制止。在张国平看来，只要能完成他布置的学习计划，溪溪在寒假里自由一些也无所谓。

开学前几天，溪溪忽然闹着不想上学。张国平给她买了新文具刚刚哄好，没想到开学第一天她就“掉了链子”——赖在床上不愿起床。张国平又是一番哄劝，最后还

发了脾气，才终于赶在最后几分钟将溪溪送到学校。

妻子埋怨张国平对女儿管教不严，他也做了反省。他告诉记者：“也确实怪我对她太溺爱，今后一定要让她养成早睡早起的习惯。不然，不仅仅是迟到的问题，我最担心的是她上课没精神听讲，功课落下来怎么办？”

镜头二：文具袋不翼而飞

的袜子只剩下一只……

开学前几天，妈妈高晓聪让晋晋准备开学要带的书本文具，可是晋晋只把这些话当成耳旁风。直到开学前一晚高晓聪检查他的书包时，才发现文具袋不见了，还少了一本语文课本。晋晋急得一头汗，一家人翻箱倒柜找半天，最终在他的床下找到了课本，文具袋早已不

翼而飞。晋晋的爸爸气得差点揍他，第二天只得带他到学校门口重新买了一套文具。

然而，令高晓聪担心的并不是失踪的文具袋，她对记者说：“几天前就让他准备开学的东西，要不是最后一晚我检查，他都忘了这回事。这种状态怎么能适应开学后的学习节奏啊？”

镜头三：担心成绩赶不上

一个月不见老师和同学，不少学生都会在开学第一天莫名兴奋，很多还会穿上新衣服，拿上新学习装备，迫不及待与同学们分享寒假遇到的趣事。但采访中，记者发现，有一部分学生因为担心开学后学习成绩赶不上，却存在惧怕开学

的情绪。

虎子今年上初中二年级，学习成绩一般，英语成绩一直不太好。虎子的妈妈李宁告诉记者，孩子并不是贪玩，也很努力，可英语成绩一直都上不去。寒假期间，她还专门找来家中亲戚帮虎子补习英语，

可就在开学前一天给儿子购买学习用品时，儿子突然说了句：“有点害怕开学，真不想学英语。”记者发现，类似虎子这种学生并不多，但的确有一部分。这部分学生往往是对自己有要求，有些偏科。

己持续不断的努力下得到提高。

“这比暑假开学好很多，两周左右基本可以进入学习状态。”邹冬妮说，寒假开学不同于暑假开学时要换新的班级和同学，孩子们一般很快能适应。“现在通讯也发达，他们寒假通过QQ或微信都在交流，开学见到同学，学生之间、学生和教师之间的亲密能让大部分孩子喜欢上学。”

老师：引导孩子快速进入学习状态

面对孩子的假期综合征，很多家长和老师表示担忧。如何才能让孩子快速进入“学习模式”呢？市实验中学教师、国家二级心理咨询师邹冬妮表示，帮助孩子进入“学习模式”，需要老师、家长、学生的共同参与。

家长要带头收心，从懒散、放松的假期模式中走出来，调整孩子的作息时间，少带孩子娱乐和走亲

访友。同时，可通过问孩子学校的情况，与孩子一起读书等活动引导孩子进入学习模式；其次，家长要让孩子养成良好的生活和学习习惯，制定计划，学会归纳整理自己的东西；最后，对于对学习成绩有压力的孩子，家长和老师应当多鼓励、多帮助，让孩子意识到学习成绩并不是父母和老师评价他的唯一标准，要有耐心等待学习成绩在自