**幼儿园保健知识：春季育儿保健知识**

　　春天是孩子生长发育较快的一个季节，了解更多的春季育儿保健知识，以便使幼儿适应春季干燥的气候，同时，家长在安排孩子的饮食时，要注意以下几方面以确保孩健康成长。

　　1.多补充维生素c维生素c在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度，使脑对刺激的反应灵活，还能提高免疫力和抗病幼儿园春季育儿知识能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用春季多风，气候干燥，易引发出血症。维生素c对防止出血有很好的作用，必须及时供给补充维生素c的方式也有两种：其一是服用维生素c片，其二是尽量多吃些含维生素c的蔬菜和水果。

　2.粗粮、杂粮有好处粗粮、杂粮首先是能给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌、锰、铜、钙、磷等。其次是纤维素和各种维生素，幼儿园托班育儿知识再次是具有特殊结构的有机化合物，如芳香物质、氨基酸等而且食物的多样化对促进食欲、引发孩子胃口和增强孩子的消化吸收能力也很有帮助常可食用的粗、杂粮有玉米、小米、糯米、绿豆、黄豆等。健康知识

3.多吃含自然糖分的食物春季气候转暖和昼长夜短，使孩子的代谢机能旺盛，户外活动时间也大为加长，暖量和营养物质的消耗就会相对加大，使孩子经常感到饥饿因此，春季可以用加餐的方式给孩子补充热量和营养物质适宜的加餐时间为上午10-11时，下午3-5时加餐食品可选花生米、红薯干、栗子、葡萄干、果脯、蜂蜜水等含有自然糖分的食品。

4.保证钙质的充足供应春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果骨的主要成分是钙。因此，春季应供应孩子充足的钙孩子天天需要的钙量是700-800毫克适宜的供给量是每科学育儿知识日不少于1000毫克补钙一般有两个办法：一个是药补，另一个是食补最好采用食补法，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等再就是排骨汤或骨头汤，这些汤不仅含钙丰富，而且有助于身体对钙的吸收不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。