## 红缨幼儿园矫治肥胖儿有“妙招”（参考）

据资料显示，随着经济的发展和人们生活水平的提高，育儿方式和儿童膳食结构等的改变，以及不科学方法的喂养，儿童肥胖发生率正在逐渐增加。为了加强对肥胖幼儿的管理和有效矫治，本学期，红缨幼儿园采取了几手“妙招”：

**妙招一：进行登记，建肥胖儿专案**  
　　由幼儿园保健室将肥胖儿记录在册，每月对其身高、体重、腰围进行测量，并描记他们生长发育曲线，实时掌握幼儿生长发育速度，并填写肥胖儿管理手册，向老师和家长提供肥胖儿的情况，由保健室与班级共同管理，针对每个肥胖儿的不同情况加以分析，给出原因及矫治方法。

**妙招二：细嚼慢咽，先喝汤后主食**  
　　在进餐时，发现肥胖儿的进餐速度都比较快，针对这种情况，保健老师和班主任及时沟通，给肥胖儿调整盛饭顺序，让肥胖儿后洗手、后吃，并让这些肥胖儿与吃饭慢的幼儿一起吃，吃饭前先喝一点汤和先吃水果，再吃饭菜，让他们觉得有点饱的感觉。老师还经常提醒他们进餐要细嚼慢咽，改善进餐频率，分散对食物的注意力。

**妙招三：家园配合，采取有效措施**  
　　幼儿园发现许多家长并没有意识到肥胖的危害，认为孩子越胖越好。就通过召开家长会，家长园地，发放各种宣传资料等多种途径宣传肥胖的不利因素，使家长明白胖不是健康，肥胖会给孩子带来疾病，首先在思想上改变一部分家长原来的错误观点，然后争取家长的积极配合，来培养孩子的良好生活习惯。

**妙招四：加强运动，形式多种多样**  
　　幼儿园发现，肥胖儿都有一个特点，不爱运动，怕热，多汗。为了让这些肥胖儿喜欢运动，幼儿园在运动的形式上动脑筋，尽量使活动多样化，利用孩子的好奇心，来引发孩子活动的兴趣。如：在组织跑步活动的时候，先由老师带着孩子一起跑步，然后采用男女跑、小组跑、接力赛等的形式，让孩子即锻炼了身体，又愉悦了身心。玩球的花样也是不断翻新，有站在原地拍、边走边拍、双手交替着拍、拍球接力赛……

有一个运动量比较大的游戏叫袋鼠跳，一开始，有几个孩子只跳了几下，就累得直喘气。老师就先让能力强一些的孩子先跳，并对跳的好的孩子进行表扬，这样就引起了其他孩子的兴趣。在孩子跳的过程中，老师及时地给以表扬、鼓励，使他们每天都能完成一定的运动量。同时，每次的活动量也是循序渐进，通过一个阶段的训练，幼儿积极性也提高了，很乐意参与这样的运动，体重也得到了一定的控制，收到了预期的效果。

幼儿园负责人认为，肥胖儿的管理与矫治是一项长期的工作，要循序渐进、持之以恒，同时还需要家园双方的密切配合。她表示今后幼儿园一定会加强这方面的管理，在有效上下功夫。