康橋幼兒園 園訊

第 543 期

肯定自己貢獻智慧快樂成長豐富人生

發行人：張家富　　編　　輯：黃程如

園　長：粘淑美　　美編打字：黃程如

電　話：2467861．2457457　　發行日期：114 年 9 月 30 日

網址：https://www.cambridgekids.com.tw/

正常的孩子｜應該是什麼樣子

很多父母以為，“正常的孩子”就是乖、聽話、情緒穩定、不惹事。

但真相是：正常的孩子，會有脾氣、會耍賴、會唱反調、會挑戰你的底線。

因為只有在安全的關係裡，孩子才敢做自己。

心理學家溫尼科特說過:「真正健康的孩子,敢在親近的人面前表達真實情緒。」

如果一個孩子總是完美、過度乖巧，反而可能是在壓抑、在迎合。

正常的孩子，不是完美，而是完整

他們會開心、會生氣、會叛逆、會難過、會有各種複雜的情緒反應。

真正的心理健康，不是沒有情緒，而是敢表達、能釋放、慢慢學會調整。

有情緒不是問題，不會表達才是。

有衝突不可怕，不敢說出口才危險。

父母的任務：接得住，而不是壓得下

當孩子鬧情緒、頂嘴、說出你不喜歡的話，不是你失職，也不是孩子有問題。

這是他在你面前試著找出「我是誰」，在關係裡練習怎麼跟世界相處。

你要做的不是一味控制，而是在情緒上接得住，在行為上守住界線。

「你可以生氣，但不能傷害別人。」

「你有權難過，我願意等你。」

「這件事我們可以好好談，但不接受不尊重的態度。」

界線不代表壓制，而是教他學會負責。

正常的孩子，會在愛與界線裡，慢慢長成自己的樣子

不需要急著把孩子變成你理想中的樣子，

他本來就該有喜怒哀樂，有叛逆、有情緒、有個性，

在反覆磨合中，慢慢長出一個完整而真實的自己。

真正「正常的孩子」，不是討喜的小大人，

而是會鬧、會笑、會哭、會惹你生氣，但最終學會愛與被愛的人。

給爸媽的提醒：

孩子的情緒，不是你的敵人。

正常的孩子，本來就有很多樣子。

孩子吃不好該怎麼辦？試試看這六種方法！

當爸媽的最擔心孩子吃不好、愛挑食，說真的，一天要吃好幾餐，天天都在吃不好媽媽會崩潰的～吃飯是孩子人生第一個自主學習，對他是很重要的發展，父母一定要知道如何正確引導。

先來看看你家小孩有沒有下面的吃飯問題：

1、不吃飯只喝奶
2、吃飯都很不專心
3、吃飯很慢 吃飯時間拖得很長
4、常常嘴巴含著飯
5、只要有新的食物就當機
6、都在等大人餵才吃
7、胃口差 飯都吃很少
8、很多食物不吃
9、坐不住 無法坐著吃很久
10、有些食物看到就挑掉（例如蔬菜）

孩子的飲食之路！0～5 歲自主學吃飯訓練表

0–5歲 自主學吃飯訓練表

天才領袖 × 王宏哲

時期	年齡	發展狀況
被餵時期（0–2歲）	4–6個月	餵奶，可以開始使用副食品
	7–9個月	可以手抓食物 大人餵，舌頭可抿入湯匙食物
	9–12個月	喜歡手抓雞，開始加入半固體食物 舌頭在口腔內可以左右移動
	1歲–1歲半	開始拿湯匙自己吃+動手抓 不要糾正他髒，帶著他的手練習
	1歲半–2歲	建立孩子拿湯匙自己吃的成就感 鼓勵他使用工具、咀嚼硬的食物
不餵時期（2–5歲）	2歲–3歲	1.一開始不餵，協助一半就好 2.掉食物是正常的 3.喜歡大家一起吃 4.湯匙、杯子喝水 自己用碗、吸管獨立時期
	3歲–4歲	先自己吃一半以上，鼓勵，不行再協助最後1/3
	4歲–5歲	完全不餵，觀察為何吃不好 1.動機 2.口腔動作 3.生理成長 4.發展

孩子吃不好有哪些原因？

根據統計，大約有 25%～35%的幼兒及學齡前孩子，被父母反應有挑/偏食的問題。為了孩子的吃飯問題，幾乎每個家庭都上演過家庭革命、親子戰爭吧！究竟孩子吃不好是什麼原因造成的？其實可分成內外在問題喔！

孩子吃不好的 6 大類型，該如何訓練？

1、不吃飯只喝奶的孩子

孩子不愛吃飯只喝奶，有可能是咀嚼能力不好，平常從飲食中軟中帶硬的漸進式練習是需要的，例如做一道什錦蔬菜茶碗蒸，你可以加入「雞蛋、黑木耳、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、柴魚片」，這裡面已經有初步軟到中軟的食物，如果再加上毛豆仁，孩子就會從一口蒸蛋中吃到中間偏硬的食物，這就是漸進式的咀嚼練習。

2、含飯不吞、吃很慢的孩子

這類孩子吃飯很容易分心，所以要盡可能避免用餐環境的干擾，例如不讓他吃飯配平板，這會讓孩子把注意力集中在螢幕上，除了影響胃部血液流通、消化

功能之外，還會減低對色香味的注意，以及大腦對食物的飢餓感，影響食慾，食物就更容易含在嘴裡。

3、等人家餵的孩子

很多爸媽因為孩子都不愛吃，所以覺得要自己把孩子餵飽才能吃飯。孩子天生就是愛模仿，家人和同儕就是孩子發展飲食習慣和食物偏好最佳的模仿對象，所以和家人同儕同桌吃飯，孩子會更有動機去吃飯並且嚐試不同種類口感的食物。

4、愛挑食的孩子

有些孩子的挑食及偏食，其實是害怕口感，將不愛吃的食物，加到不同的口感的主食中，有時候是會成功的，例如飯糰、蛋包飯、五穀飯、麵條、粄條、土司麵包、饅頭裡；其實遇到孩子挑剔，只要持續鼓勵，變化烹調方式，隨著時間不斷嘗試，孩子是會接受的。

5、吃飯坐不住的孩子

很多大人看到孩子這餐吃沒幾口就跑掉了，就想盡辦法餵完，或晚一點再塞點心，深怕他肚子餓，但這樣的做法，不會讓孩子學到珍惜用餐時間，而且孩子不吃，也有可能是真的沒有餓。因此，當孩子確定不吃了，就清楚告訴孩子，接下來就是等到下一餐才有東西吃，而且也請確實到下一餐時再提供食物，才會讓孩子了解吃飯時間要好好吃。

6、胃口差的孩子

胃口差的小朋友做「對」運動可以改善，研究發現，在溫度較低的環境下運動，會增加食慾，另外在間歇性有氧活動後，待身體冷卻，其實食慾就會大增了，所以建議想讓孩子變口變好，可以讓他去游泳、玩直排輪等等喔！

作者： 天才領袖團隊

活動看板

△10/02(四)	＊中秋節節令教學
△10/06(一)	＊中秋節依令放假乙天
△10/07(二)	＊國慶日節令教學
△10/09 (四)	＊慶生會
△10/10 (五)	＊國慶日依令放假乙天
△10/14 (二)	＊囝仔歌表演
△10/16(四)	＊自衛消防演練 火災逃生、消防器材
△10/21 (二)	＊獅子班-拍畢業寫真集
△10/22 (三)	＊大象班-拍畢業寫真集
△10/23 (四)	＊河馬班-拍畢業寫真集
△10/24 (五)	＊臺灣光復節補假乙天
△10/28 (二)	＊反家暴、兒保宣導及員工訓練

臺南市私立康橋幼兒園 114 年 10 月份精緻美食

設計者：張淑清

日期	星期	活力早點	美味午餐						可口午點	全穀雜糧	肉魚豆蛋	蔬菜	水果
			主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	水果					
1	三	蔬菜雞絲麵	香菇筍絲湯飯(香菇.肉絲.高麗菜.筍絲.丸子)			大陸妹		木瓜	地瓜粉圓	✔	✔	✔	✔
2	四	葡萄吐司+豆漿	南瓜肉絲蔬菜湯麵(南瓜.肉絲.高麗菜)			青江菜		木瓜	蘿蔔豆腐湯	✔	✔	✔	✔
3	五	蔬菜湯餃	燕麥飯	滷雞腿	玉米炒蛋	地瓜葉	鮮菇豆腐湯	木瓜	芋頭餐包	✔	✔	✔	✔
7	二	南瓜肉末粥	咖哩豬肉燴飯(豬肉.馬鈴薯.三色豆)			油菜		番茄	藍莓餐包	✔	✔	✔	✔
8	三	蛋花麵線	五穀飯	糖醋里肌排	胡蘿蔔炒蛋	地瓜葉	紫菜蛋花湯	番茄	滷黑輪	✔	✔	✔	✔
9	四	蛋糕+牛奶	南瓜玉米濃湯餃(南瓜.玉米.水餃)			大陸妹		番茄	鮮肉包	✔	✔	✔	✔
13	一	全麥吐司+牛奶	蝦仁肉絲蛋炒飯(蝦仁.肉絲.高麗菜.胡蘿蔔.洋蔥)			油菜	山藥排骨湯	芭樂	綠豆粉角	✔	✔	✔	✔
14	二	雲吞湯麵	糙米飯	炸魚條	滷豆乾.海帶芽	芥藍菜	番茄蔬菜湯	芭樂	銀絲卷	✔	✔	✔	✔
15	三	地瓜粥+肉鬆	榨菜肉絲湯麵(榨菜.肉絲.豆芽菜.韭菜)		滷蛋	尼龍菜		芭樂	關東煮	✔	✔	✔	✔
16	四	芝麻饅頭+豆漿	醬汁雞肉燴飯(雞肉.馬鈴薯.玉米.紅白蘿蔔)			青江菜		香蕉	芋頭西米露	✔	✔	✔	✔
17	五	蔬菜粥	燕麥飯	洋蔥燉肉	毛豆炒豆乾	龍鬚菜	芹香貢丸湯	香蕉	波蘿餐包	✔	✔	✔	✔
20	一	三色吐司+牛奶	海產粥(鮮筍絲.肉絲.蝦仁.蚵仔.高麗菜)			大陸妹		香蕉	紅豆薏仁	✔	✔	✔	✔
21	二	木耳鮮魚粥	五穀飯	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	空心菜	味噌海帶芽湯	香瓜	芋頭包	✔	✔	✔	✔
22	三	玉米雞肉粥	什錦肉絲蛋炒飯(肉絲.高麗菜.胡蘿蔔絲)			油菜	蓮藕排骨湯	香瓜	燕餃冬粉	✔	✔	✔	✔
23	四	鮮奶饅頭+豆漿	南瓜什錦炒麵(南瓜.肉絲.高麗菜)			青江菜	大黃瓜魚丸湯	香瓜	肉鬆餐包	✔	✔	✔	✔
27	一	杯子蛋糕+牛奶	茄汁通心麵(牛番茄.肉絲.鮮香菇.三色豆)			油菜	青菜豆腐湯	蘋果	南瓜玉米濃湯	✔	✔	✔	✔
28	二	玉米蛋花粥	糙米飯	花瓜雞丁	毛豆炒蛋	芥藍菜	金針排骨湯	蘋果	紅豆包	✔	✔	✔	✔
29	三	南瓜肉絲麵線	皮蛋瘦肉粥(皮蛋.肉末.玉米)			大陸妹		蘋果	蘿蔔糕湯	✔	✔	✔	✔
30	四	黑糖饅頭+豆漿	肉燥湯麵(肉燥.豆乾.豆芽菜)			尼龍菜		木瓜	綠豆粉圓	✔	✔	✔	✔
31	五	浮水魚羹麵	燕麥飯	炸豬排	滷黑輪.小鳥蛋	地瓜葉	香菇丸蘿蔔湯	木瓜	蔥花餐包	✔	✔	✔	✔

★本園一律使用國產豬、牛食材