

育儿宝典：宝宝夏季穿衣及饮食要点

产品名称	育儿宝典：宝宝夏季穿衣及饮食要点
公司名称	北京爱心宝贝家政服务有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区西大望路59号院2号楼501室
联系电话	01087697560 13521520521

产品详情

夏天到了，天气也越来越热了。随着天气的变化，**宝宝**[|http://www.5cocoi.com](http://www.5cocoi.com)的穿衣和**饮食**也要改变了。想要**宝宝**舒心的过完整个夏季，家长们就要好好**学习****宝宝**夏季穿衣及**饮食**[|http://m.5cocoi.com](http://m.5cocoi.com)要点哦。下面**阿姨**[|http://www.aixinbaomu.com](http://www.aixinbaomu.com)出行MovingSitters就来给家长们传授下关于这方面的**育儿**[|http://m.aixinbaomu.com](http://m.aixinbaomu.com)宝典。

一、宝宝夏季穿衣要点

1、不穿过长的裙子

夏季的长裙很美观，但孩子活动的时候容易被裙角绊倒，钻爬、滑滑梯的时候也容易缠到，还容易被其他小朋友踩到，从而产生磕碰。

2、衣服的**装饰**不要过多

带有水钻、珠子、铆钉、亮片等装饰物的衣服很受一部分家长青睐，但这些装饰物容易掉落，孩子喜欢拿在手里把玩。影响注意力不说，一旦误食，后果将不堪设想。

3、不穿有长绳子的衣服

一些连帽衫会有松紧绳，这些绳子容易在孩子活动时缠在其他玩具或器械上，可能造成窒息事故。

4、不穿紧身衣物

紧身衣、紧身牛仔裤很时髦，但它们会挤压孩子的腹部和肢体，不仅对孩子的活动造成束缚，还会严重影响孩子的成长**发育**。

5、不穿洞洞鞋

洞洞鞋流行了好多年，一到夏天很多孩子都会穿。但不少劣质的洞洞鞋材料较差，容易滋生细菌刺

激孩子的**皮肤**

；另外，洞洞鞋质地过于柔软，走路容易滑倒，并且会影响正常发育。

这样**搭配**

上衣：柔软舒适的短袖是夏季的选择，一件单薄的长袖外套可以预防昼夜温差大。

裤子：七分长度的**运动**裤、棉质的裤子都很适合穿去**幼儿园**。

鞋子：带有搭扣的运动鞋、包住脚趾的凉鞋都有利于让孩子在幼儿园自由活动。

幼儿园的一日活动包括大量的运动时间，着装上应尽量简洁、方便活动为主，保证安全的同时也保证了舒适性。

二、宝宝夏季饮食要点

夏天体能消耗更大，需要适当增加10~15%的食物，多吃新鲜熟菜，适当补充奶制品；如果孩子食欲不佳，可以制作色彩鲜艳的凉拌蔬菜来促进食欲。

1、多补充水分

夏天出汗多，要督促孩子多补水。不过，不要一次饮水过多，这样会淡化胃酸影响消化；也不要饮料代替水，很容易发胖。

2、口味清淡，**营养**均衡

夏天饮食要注意清淡，避免吃得过油、口味过重。父母做菜的时候要兼顾口味和孩子营养的需求。

3、保证食物新鲜干净

夏天食物容易变质，保证食物的新鲜度与品质至关重要。一方面要选择正规商家的商品，把控购买渠道；另一方面要注意保存，尽量现买现烧现吃。

4、注意补钙

夏天钙质流失严重，是幼儿佝偻病的高发期。要注意补充高钙食物，如鸡蛋、牛奶、豆腐、紫菜等。

5、要吃早餐

夏天会放暑假，**睡眠**饮食容易不规律，有时候会忽略吃早餐。但不吃早餐对胃的伤害很大，家长一定要注意督促孩子按时吃早餐。

6、拒绝垃圾食品

垃圾食品口味佳

，但脂肪、糖分高，吃多了容易导致**肥胖**、营养失衡。

7、控制食盐摄入

夏天流汗多，有的家长会刻意让孩子补充盐分，但摄取盐分也要有限度。一般来说，孩子每日摄取3g食盐就已足够。摄入过多盐分会加重心脏负担。

8、不要贪吃甜品

夏天到了，孩子对汽水、冰淇淋、糖果情有独钟。但摄取过多糖分，不仅会加重肥胖风险，还会引发龋齿哦。

以上就是**阿姨**

出行MovingSitters平台为您整理的有关宝宝夏季穿衣及饮食要点的全部内容