

兒童偏食習慣

偏食就是對食物的選擇非常挑剔。普通兒童都有偏食習慣，愛吃的不愛吃的碰也不碰一下。我們應該知道，飲食是爲了攝取需要的養料，來補充身體，消耗，幫助身體生長，並不是單單爲了「口福」而已。

東西就多給些，不愛吃的乾脆就不給吃。因爲這樣長期偏食，會產生各種疾病，如乾眼病、軟骨病、貧血病、壞血病、甲狀腺肥大病等等，所以做父母的，對孩子的偏食習慣不得不注意！

偏食習慣的養成，大半由於斷乳後父母只給孩子喜歡吃的食物；三餐間零食太多，以致食慾不好；父母偏食某種食物；生病後只給滋味鮮美的食物；父母對某些食物會有厭惡的表示；或是因爲吃得太多，以致腸胃消化不良，等等原因。

幼小兒童養成良好飲食習慣，非常容易，但等他長大了要破除壞的習慣就很難了！所以做父母的千萬不要讓孩子養成擇食的不良習慣。

偏食惡習，不難矯正。改正兒童偏食的習慣，父母應不要視爲太嚴重的事，也不必急於結果如何，要慢慢的，有耐心的，漸漸的來糾正孩子偏食的習慣。

糾正孩子偏食的方法很多，做父母的可稍費心機，改變食物顏色，形態，以及氣味，常變換吃的方法，而引起孩子自動愛吃的興趣。如有人因胃口外形不好看，而不敢吃，那麼可用麵粉裹着煮湯吃；如胡蘿蔔味很重，與豬肉紅燒起來，孩子就愛吃了，總之起初用量很少，使他漸漸習慣，使他的心理作用除去，就會除去這偏食的習慣了！

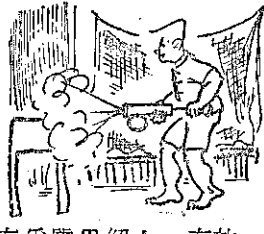
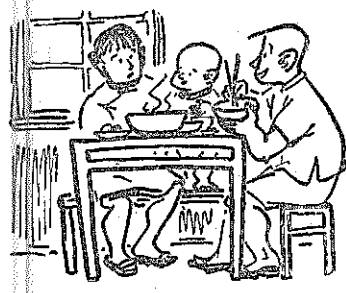
還有學校兒童如需帶飯的，那麼在他飯盒中加入很少的他平常不愛吃的食物。因爲孩子們大家在一起吃飯時，往往會忘記了他的偏食習慣，這也是一個很好的辦法。

進食時間及方法
進食的時間也是一個很重要的問題；因爲飲食不定时，兒童有時過飽，有時餓，這樣會使他的性情變爲暴躁。所以飲食一定要有定時，幾點鐘喂

奶，幾點鐘吃飯，絕對按時辦理。在進食之先，還要看看他的兩隻小手乾淨不乾淨，也許他剛從外面玩土回來，滿手都是泥，也許他寫字的時候，滿手都弄成了黑點。所以一定要使他進食前洗手的習慣，以免傳染疾病。

進食時，大家的心情都應該非常愉快，才不會妨礙消化，據心理學家的研究，恐怕，忿怒，憂愁，懼怕等情緒的變化，都會引起消化不良的疾症。往往做父母的喜歡在吃飯的時候教訓孩子，一餐叨叨不休，有時兒童兩眼流着眼淚還是在那裡勉強吃飯，這樣兒童往往會得胃病，而影響到他的一生。因此，在吃飯的時候有收音機的不妨開着，聽聽音樂，或者講一點輕鬆的事情，使大家感覺到愉快，桌上的東西也可以排得很美觀，這樣一來，餐桌上的空氣是和諧的，是輕鬆的，食物一定能好好的消化，對身體便非常有益處了。

此外，幼兒在兩歲的時候，不要喂他，嘗試自己動手吃東西，應該完成自己吃飯的習慣。他做母親的不要在幼孩三歲以後還喂他，固然比他自已吃來得快，可以節省你的時間。但是若再沒有獨立飲食的習慣，不能獨立依靠他人的習性，對孩子將來處世爲人都大有影響。在兒童時期，要竭力培養良好的飲食習慣，因爲飲食有規律，兒童的身體才會健康的。



DDT用法

大家都知道DDT是一種適合家庭殺蟲藥，但是它用得不對，對人，對物，都有很大的害處。所以，在噴射時，要注意：

廢物利用

①印章
字跡模糊不清時，可用舊牙刷刷一下，然後再用布將刷出之印泥等污穢擦去，那麼印章就清楚美麗了！

②舊軟木或橡皮塞
可用來做錐子（キリ）的鞘夾，這樣不但保持錐子的銳利，而且防止刺傷手指或損害其他物件。

③舊橡皮水管
可切開後包在鋸的齒部，可保護鋸齒，同時不危險。

④鴨蛋殼
敲碎後，放在瓶子裡，加一點水，上下用力搖盪，將瓶內部的油等污洗盡。

地方噴射少許就行了，其效果！

或是用酒精，其效能是使昆蟲接觸藥劑後，神經麻痺而死，而不是利用其藥味毒殺！現將法分別述之：

①藥蟲液體
D D T 在噴射之初，藥味很強，蚊蟲等畏避逃走，並無機會殺滅，必需等二、六星期後，藥味散發沒有了，蚊蟲等才停留其上，致死！所以液體的 D D T 應噴射在牆上或陰暗的地方，希望蚊蟲活躍於其中，D D T 能有機會接觸，因此 D D T 噴射後不應任意擦去，它的有效期間爲六個月到一年半之久呢！

②蠅
可在日常停留的地方，碗，碗，廚房等地，但不可噴在食物上，以免中毒。

③臭蟲
臭蟲即木虱，可用粉劑噴洒於床邊簾下及帳子，所以中，因臭蟲生活力極強，所以發現可再噴洒一次。

④跳蚤（加走）
用粉劑可撲殺跳蚤，同時應注意老鼠居住的地方，將老鼠所經之路及巢穴洞口洒 D D T，撲滅老鼠的跳蚤。

⑤螞蟻
毒殺螞蟻應將其巢穴及附近通路上都洒 D D T，那螞蟻走過時，接觸中毒而死。

D D T 對其他毒蟲，甲蟲，白蟻等不能十分見效。所以，在噴射時，應注意。

藥力有效時期可達一年。