

兒童間食的必要

吳廣利

有規律和適合營養的間食，並不是所謂的零食，對兒童的發育是有補助的。

兒童正在發育旺盛的時期，他每天除了所消耗的熱能以外，還需要營養食物來補充身體的生長，所以他的需要與大人不同，比成人食物更豐富於營養才對，但是兒童胃的容納量小，吃一點食物就已飽滿，因此除了每日三餐之外，給予少量的間食是必要的。

間食有計劃地實行，對兒童健康發育是絕對有益的，這種有規律，有限量，營養配合適宜的間食在兒童膳食上不能缺少的，與過去所謂亂食上的壞習慣完全不能相比，因為亂食是無時間性，無次數，無限量與無計劃的進食。為了顧全孩子們身體的健康，趕緊在三餐間增加一點間食吧！

怎樣分辨

化粧品

日常生活中化粧品對婦女可說是不可缺少的東西，最近化粧品已由單純的臉面美容化而進步到營養健康美及皮膚衛生多方面的功用，例如雪花膏中加有荷爾蒙等藥劑，但本省產品中尚無此種。化粧品價格高低相差很多，其中也有粗製濫造的，品質不佳，用後對美容與衛生都有妨礙，所以我們不能不注意鑑別好壞的方法：



冷霜：普通是用白蠟、鯨蠟、乳等做成的。品質愈好，廉價的品多用猪油，凡士林或牛油代替，用凡士林或牛油代替，感到刺激舌頭，含有碱性物質，不能

遊戲 我的球碰球
記好，代表自己的號數
（表示球相碰的聲音。）
球說：「我的球碰了別人的球，再說出一個號數。」
球說：「我的球碰了別人的球，再說出一個號數。」
球說：「我的球碰了別人的球，再說出一個號數。」
球說：「我的球碰了別人的球，再說出一個號數。」



問：小孩夜間啼哭，應該怎麼辦呢？
答：小孩夜間啼哭，一定是原因，留神去注意他，如果總是不停的哭，你就應該想到他不是飢餓、寒冷、衣被太厚，消化不良，尿布濕了，做了惡夢，需要大人的愛撫還是別的原因？有人怕養成孩子壞習慣，哭由他哭，這是不對的。應該想到孩子所發出的呼聲，也許是疾病的先兆所以經容孩子固然不對，但是也不能疏忽了。（編者答）

問：我的孩子常常問他是那裡來的？我覺得很為難應該怎樣回答呢？
答：你回答他時不要吞吞吐吐的，很簡明而確切的告訴他，每個小孩都是在母親身體裡的一個特別地方生出來的，若他再進一步問怎樣會長大的呢？你就告訴他是爸爸把一粒很小的種子，種植在他媽媽的身體內，後來就漸漸長大了！你不要告訴他太多，只要他滿足他再問下去就行了。（編者答）

小孩夜間啼哭，一定是原因，留神去注意他，如果總是不停的哭，你就應該想到他不是飢餓、寒冷、衣被太厚，消化不良，尿布濕了，做了惡夢，需要大人的愛撫還是別的原因？有人怕養成孩子壞習慣，哭由他哭，這是不對的。應該想到孩子所發出的呼聲，也許是疾病的先兆所以經容孩子固然不對，但是也不能疏忽了。（編者答）

問：我的孩子常常問他是那裡來的？我覺得很為難應該怎樣回答呢？
答：你回答他時不要吞吞吐吐的，很簡明而確切的告訴他，每個小孩都是在母親身體裡的一個特別地方生出來的，若他再進一步問怎樣會長大的呢？你就告訴他是爸爸把一粒很小的種子，種植在他媽媽的身體內，後來就漸漸長大了！你不要告訴他太多，只要他滿足他再問下去就行了。（編者答）



色味皆全的好菜——紅糟雞

油三湯匙，肥嫩雞一只，蔥薑各兩少許，鹽一湯匙，水兩大碗。

做法：將猪油在鍋中熬熱，放入紅糟用猛火炒至帶色有香味時，再將洗淨切成塊的雞，與蔥薑一同下鍋炒之，待雞塊為紅精塗勻時，加鹽及水用文火燉爛，上桌前加入酒再滾一會就好了！

雪花膏：雪花膏搽上皮膚後，立即消失的，鑑別方法是將雪花膏加碘酒一滴，立即變成青色的，表示內中含有澱粉質。若是粘性很強表示含有糖類，也不是好的。
香油香水：香油是茶油的好，可是純的香油，如雜有礦物油或松節油等香味不純，而且用紙蘸了燃點時有黑煙。純茶油在瓶中搖動後，氣泡會立消失，但礦物質的泡不但不易消失而且用肥皂洗時也不易洗去。
香水是愈陳愈好，應避免日光照射，如瓶口有樹膠狀物或混濁不清的都不是好香水。
髮油：有植物性與礦物性的兩種。植物性的黏性強，容易用肥皂洗去，適於頭髮硬的人用；礦物性的香氣及光澤都去，適於頭髮軟的人用；黏性較強頭髮軟的人很合適。礦物質的燃燒時有黑煙，所以很容易分辨。



甜橙



甜橙好看也好吃，不但過年過節可做禮物饋贈親友，而且是病人床前不可少的恩物呢！

甜橙原產我國，現在最著名的產地是美國、地中海一帶、澳洲、日本以及中國等地方。

甜橙中含有至少二十三種食物要素，當然最豐富的是人所知道的丙種維生素，此外更有果糖、磷、鐵以及乙種維生素，這些與身體健康很有關係。據實驗知道多吃甜橙可以防止血壓過高，胃潰瘍以及玉蜀黍疹等疾病。

甜橙的種子可提煉出一種可食的人造脂肪以及一種顏料使人造絲的顏色固着不褪。橙皮有顏色部分可做油漆及甲種維生素。至於果肉中則含有一種膠質可製果凍及醫藥外科上的應用，就是提煉膠質前洗果皮的水中也能得到糖漿呢！甜橙榨汁後所剩的渣可給牛吃，所以甜橙沒有一點不是可以利用的。

橙皮中的油對某些人是有敏感性的，所以擠汁食用時不應擠到最後一滴，果汁擠出後要立即飲用，不能沒有加蓋的

放置過久，因為丙種維生素會被氧化而失去功用。

選購甜橙時不要注意外皮的顏色，因為黃色並不一定是成熟的象徵，綠色的也可能是成熟的果實！用感覺選擇比觀察要可靠些！如果皮很厚、很粗、而輕的一定果汁很少，所以選那些果實沉重，果皮光滑而薄的。

牙痛

臨時止痛法

牙痛比身體任何病痛都要難受，有時會發高燒，甚至於不能吃也不能睡，非常痛苦。在鄉間突然牙痛起來，又沒有牙醫時怎麼辦呢？現介紹兩種臨時止痛法：

① 齶齒痛時，用牙籤或竹棒捲少許棉花，蘸双氧水把齒內食物淨及腐爛物洗淨，再放入蘇打少許，塞入棉花，牙齒咬緊，一會兒牙痛就會減輕的。如果是乳牙，牙齒中沒有食物淨，就可不用双氧水洗而用溫水漱口就行了！

② 用小棉花球蘸酒精塞在已洗乾淨的洞中也是一個止痛的好方法。如果臉都紅腫時可用硼酸水濕敷消腫。



以上是牙痛應急法，只是一時的，還是應該去請牙醫診治。

縫紉講座

(四)

彩色縲子的小衣服

新年到了，媽媽們總想到為孩子們添置新衣服了吧？這件胸前有幾縲彩色毛線穿的！料子最好用底子一色的薄呢或較厚的布做都很適宜。



材料

單幅薄呢一公尺又四十公分。白布或其他與面布顏色相近的布十公分(做領裡用)鈕扣八粒。鮮豔毛線少許

製圖



請參看圖。圖中較細的虛線是原型圖，↑↓表示布的方向。分半，(可視兒童身材長短而有變更。)裙的下擺寬廿五公分，照圖畫成，然後從領口下九公分而與肩頭加寬一公分半處繪一曲線相聯接成後身抵肩八公分半處與肩頭聯接而成前身抵肩。



是領圈的一半，高四公分，再延長四公分為領寬，如圖製成領樣。

將袖頂縮短一公分半，其餘照原型。

裁法

① 領、前後抵肩，及袖都照↑↓指示用布的方向放在布上，四邊都留出一公分半的毛邊再剪裁。

② 前後裙子裁時先將紙樣照畫圖的剪開線剪開，距離四公分的放在布上(請看圖)就是裙子加闊十二公分的意思，裁時毛邊下擺留五公分為貼邊用，其餘留一公分半就可以了！

縫法

① 裙折打好後與抵肩假縫一次，(就是用粗的線，臨時釘牢，以後用縫衣車縫合後再拆去此粗線。)

② 前後肩及裙身兩側都車縫起來。

③ 袖子縫成筒狀，將袖口收攏，再將袖口邊緣上，最後將袖肩與衣服先假縫起來，用縫衣車縫一次。

④ 後身貼邊反折縫好以後上領，注意前領要縫在領圈中央，後領縫在領止口處。

⑤ 圍着前後抵肩邊緣用縫衣車在正面車一次，然後折去①假縫的粗線。

⑥ 裙邊緣好，開扣洞，再如下圖的方法加上毛線縲子，就成一件美麗的衣服了！

