

務家助協子孩練訓樣怎

可且而，作工的們我少減但不，力精的刺過們子孩用利
要需是這過不，感任責的子孩養培，力能作工的子孩練訓以
峯文

第二、母親可指定一定範圍的家事給孩子做，我會看見一位有肺病的母親，自己整天睡在床上休息，有五個孩子，於是她將工作分配給孩子，大的幫助祖母下廚洗碗，二的管掃院子及擦皮鞋，三的清掃室內，四的負責……這樣把一個家庭內所有的工作由大家分擔，於是減輕了祖母及父親不少的負擔。這當然不是一天的指導就能收效的，事先應詳詳的教導他們，使他們能理解工作並樂於從事應做的工作。

第三、講解關於工作計劃，創造方法及責任感等。做母親的要常常將工作計劃創造方法等與孩子討論，使他們對工



孩子好動是天性，一旦沒有事做時，他（她）就會感到無聊，煩燥。精力沒有正當出路時，自然會無緣無故的生出許多事非，鬧得家內不安。其實若能好好利用他（她）這一點，將其精力用於建設性方面——助理家務，不但可以減少我們的工作，而且可以訓練孩子的工作能力，養成孩子的責任心，對他（她）將來服務社會都是有影響。例如幫忙曬衣服，搬運物件以及廚房內燒洗或其他修理裝釘等輕工作。不過孩子工作是不能持久的，一定要給以相當的幫助與鼓勵才能收到效果的，現在將我日常訓練孩子的心得公諸於後，也許可以供給大家參考吧！

第一、母親應與孩子一起工作，教示操作方法。作母親的不應在孩子工作不如理想時就說孩子太笨，或是用責罵的口吻指導。應該了解孩子初次工作當然不會熟練，所以起初母親應與孩子一同做，並告訴他（她）應該怎樣做，那麼不久孩子就能駕輕就熟了！

問：爲什麼中年人容易胖？（萬丹陳順）
答：普通說來運動減少，所需要的食物也應該減少些。但是一般人中年以後運動機會雖然減少了，但是飲食習慣還是照樣，於是體重就會增加了！若是升歲以後體重增加，你應當注意不應要增加得太快。

問：是不是做母親的應該強迫孩子小便？（苑裡郭福氣）
答：當然不必勉強，當孩子六七個月會坐時，那麼你可以開始教他了。

問：①嬰兒一天應該有多少小時的睡眠？（水上游美）
答：嬰兒睡眠時間因個人而不同的，根據最近芝加哥大學生理學家研究所得結果是：嬰兒最初的幾個星期，平均要十五小時，到六個月時需要十四小時或者更少一點；當孩子到第三星期時，他的睡眠形式就開始固定了，到六個月時是完全發展了，六個月的嬰兒日間上下午一共只需要三個半小時的睡眠就夠了！當孩子六個月時，你就可以不必過於擔心孩子睡眠的事，可以讓他自己去睡，孩子自己會得到足夠的睡眠的，雖然母親們總覺得似乎是少了一點。



作先有計劃然後照自己已安排的去，有責任感，知道各人應負的責任，將來服務社會時，他（她）們就不會輕率從事或是不負責任的敷衍塞責了，同時可以提高新工作的興趣。

第四、經常應使孩子對自己的工作成果作一反省，如果工作良好，應即表示欣賞，讚揚一番，有時給他少許獎賞。如此使他（她）們對助理家事發生興趣，日久之後自然就會養成習慣的。



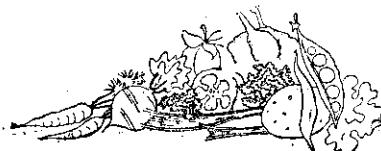
家常便菜 魷魚炒冬粉

材料：乾魷魚一尾、精肉二兩、冬粉五兩、蛋一個、油四湯匙、醬油一湯匙、蔥薑絲各少許。
做法：魷魚洗淨後用冷水泡開，再用剪刀橫剪成絲。

冬粉泡軟後瀝乾水份。

肉切成絲，蔥切成一寸長的小段，薑切成絲。

冬粉、魷魚絲，分別用油炒透盛起；蛋炒成蛋花盛起；肉絲炒熟將蔥、薑、酒、醬油加入炒透，然後再將魷魚絲、冬粉加入最後將泡魷魚的水加入煮透，上桌前將蛋花拌入即可。



乙、富於丙種維生素的水果及蔬菜，如蕃茄、柚、高麗菜等每天一次或幾次。
丙、多汁的蔬菜及水果如鳳梨、木瓜、蘿蔔等每天兩次或多次。
丁、牛乳或豆漿及其他富於脂肪的食物每天三杯到四杯。
戊、肉類、蛋類、乾豆類食物如雞、肉、蛋、大豆等每天一次。
己、穀類食物及其他含澱粉之食物如玉蜀黍、麵粉、米飯每日一次或兩次。

問：學齡兒童的營養應注意什麼？（大肚楊吉松）
答：學齡兒童發育快，活動多，除了與大人一樣吃三頓正餐外更應在上午十時下午三時加一點不太甜的點心或水果及豆漿一杯。現將兒童每天應吃的食物種類和分量略述如下：
甲、多葉的有色蔬菜如芥藍菜等每天一次或幾次。
乙、富於丙種維生素的水果及蔬菜，如蕃茄、柚、高麗菜等每天一次或幾次。
丙、多汁的蔬菜及水果如鳳梨、木瓜、蘿蔔等每天兩次或多次。
丁、牛乳或豆漿及其他富於脂肪的食物每天三杯到四杯。
戊、肉類、蛋類、乾豆類食物如雞、肉、蛋、大豆等每天一次。
己、穀類食物及其他含澱粉之食物如玉蜀黍、麵粉、米飯每日一次或兩次。