

# 養成兒童飲食的好習慣

盧 仿

吃東西主要的目的，是要取得需要的養料，供身體發育成長，補充體內的消耗。因此每人每天的食物，必須含有各種營養分，才能達到均衡的程度，發揮最高的效能，使身體健康，增加抗病能力。

## 偏食結果營養不良

兒童正在發育旺盛時期，合理的營養，尤其是重要。但使做父母的最傷腦筋的，是有些孩子們：往往對食物的選擇，非常挑剔，吃飯時只揀他喜歡的菜吃，假如餐桌上沒有他愛吃的東西，寧願餓肚子也不肯去吃一點。

如此長期的偏食其幾種食



愛吃的食物中，加入少許他不喜歡吃的東西，而後分量漸漸的增加，都是很好的辦法。零食有碍正餐食量

## 如何給孩子吃藥

振

給孩子吃藥，是需要些技巧，才能使她順利吃下去的。有些母親，碰到要給孩子吃藥，便感到十分為難，但在有經驗的母親，却認為是一件很容易的事。

給孩子吃藥，最好在不知不覺間，不當一回事的給他吃了。拿着藥匙餵藥時，最好使他注意別的事情。許多孩子會很機動的張開嘴巴，不知不覺地吃下去。

有些藥丸是不容易消化的，必須把它研成粉末，和在可口的食品一起。苦的藥丸可以和糖及開水放在一起，或者加些蜜糖，果子醬都可以。

盛藥粉的膠囊，小孩子無法吞下，可以把膠囊內的藥粉放在團狀或粘滑的食品內（如香蕉），然後給他一口吞下肚子裏。



在正餐之外，喜歡亂吃零食，也是孩子易犯的壞習慣。這種無時間性，無次數，無限制和無計劃的進食，足以影響孩子的食慾和正餐的進食，有時過飽，又有時感到飢餓，腸胃的工作，沒有一定的規律，常因此而引起消化不良等腸胃疾病。零食攤上的食品，大多有欠衛生，再加食無定時，食前又不洗手，更難免傳染病發生。

不過，正在發育成長期間的孩子，養分的需要多，同時由於孩子的愛動好玩，熱量的消耗也大，所以需有多量富於營養的食物來補充。但是兒童的胃容納量小，一次不能吃下太多的食物，因而在每日三餐之間，上下午各給一次間食是必要的。

## 間食有益健康發育

間食和零食不同，它是有一定時，有定量，有規律和營養分配合適的。對孩子的健康和發育，有很大的益處。間食的時間，以在上午十時，下午三

時，為最理想。以牛乳，豆漿，粥等流質食物，或容易消化的餅乾，糖果，麵包片，以及香蕉，木瓜等水果均宜。分量應以不影響正餐的進食為原則，同時還要顧及營養成分的

均衡。有合理的飲食，才會有健康的體。孩子們在幼小時期，做父母的就應竭力引導他養成良好的飲食習慣，使孩子得到良好的發育。

## 結核

## 病人

## 可以

## 懷孕

## 嗎？

雙 文

生了結核病的婦人，可不可以懷孕生子呢？這個問題，在過去認為是絕對不可能的，因為這樣一定會使母體病情惡化，發生危險。不過最近因為已經有許多醫治結核的新藥發明，所以，這個問題，已不如以前嚴重了。

因此，如果婚後沒有孩子，而熱切希望生育的，如果病情已經停止，而且經過醫師診斷，認為可以生育的話，那末只要好好地注意，懷孕是沒有關係的。不過在懷孕後，要常常接受胸部、痰、或其他精密的檢查，並且儘量避免過份的操作。

生產後結核病會惡化是常見的事。這是因為懷孕時，被胎兒壓上去的肺，到產後突然擴大，而使病情又不安定起來；及由於授乳與育兒太辛苦了緣故。因此產後要特別注意，每個月都要請醫師仔細地檢查。

生產後，應即給嬰兒接種卡介苗，如必要時，要和母親隔離。

如果已經有了孩子，那末最好還是實行「避孕」。尤其是剛剛染患結核病的，或是肺上已經有空洞的，或是已經吐血的，及因經濟關係而無法治療的人，是不應該懷孕的。即使懷了，也

不應設法在早期請正式醫師實施人工流產。如果已經懷孕在五個月以上，才實施人工流產的話，反而會弄壞了身體，這點要特別注意（附註：非法流產是犯法的，但如經正式的醫師診斷，認為生產會影響母體健康，必需人工流產，這是合法的）。

