

# “幸福海曙·生育知识普及”讲座第二场举行

# 如何培养幼儿良好饮食习惯

## 专家:大人意见统一很关键



5月21日下午,由宁波市人口计生委、东南商报、海曙区人口计生局联合举办的“幸福海曙·生育知识普及”公益系列讲座第二站,来到月湖街道。讲座邀请“妈妈知道”公益平台妈妈科学院“院士”、全国公共营养师、贝因美育婴讲师付卓燕,为妈妈们做了一场题为“婴幼儿饮食三部曲”的讲座。

“母乳是宝宝最好的营养品,如果宝宝到了添加辅食的阶段,就需要补充其他营养。添加辅食可以从少到多、从稀到稠、从

一种到多种方式进行,以此来补充母乳中的营养不足,锻炼宝宝咀嚼吞咽能力,帮助发音,促进牙床发育,促进消化酶分泌,提高消化机能,强化感觉统合,开发智力,促进味觉嗅觉发育等功效。”付卓燕介绍。

讲座现场,付老师提到,饮食对孩子的影响不仅仅是身体的变化,长期饮食习惯会导致人格的影响,比如儿童情绪多变、脾气暴躁,可能是糖分摄入过多所致;孩子郁郁寡欢,反应迟钝,表情麻木,应疑是蛋白质低下,多种维生素缺乏;经常忧心忡忡、惊恐不安或健忘,可能是缺乏B族维生素所致。所以一个好的饮食习惯很重要。

要培养宝宝良好的饮食习惯,父母应该做到不强迫,尊重宝宝意向,营造轻松愉快的进餐氛围,培养饥饿感,控制零食,保证运动,减少进食时的干扰等举措,最为关键是大人们的意见要统一。

记者 戎美容  
通讯员 陈月波 实习生 季晶晶 谢甜泉

## “优生在113”系列讲座报名

妈妈知道公益平台携手解放军第113医院,推出“优生在113”公益系列讲座,为年轻妈妈们、准妈妈答疑解惑。

5月25日下午2:00,妈妈知道公益平台妈妈科学院“院士”、解放军第113医院妇

产科主任赵敏,将给备孕的妈妈们上一堂如何优生的讲座。发送“113+姓名+联系方式”至“妈妈知道”微信(微信号:ningbomama),即可报名听讲座。

记者 戎美容 实习生 顾迎燕 徐莹

## “和孩子一起成长”家庭故事会报名

6月2日下午2点,东南商报、妈妈大学公益俱乐部联合宜家宁波商场,将在宜家宁波商场二楼顾客餐厅举办“和孩子一起成长”家庭故事分享会。

活动当天将邀请7位家长在现场讲述他们和孩子一起成长的故事,说出孩子成长路上的困惑,说不定他们的经验、他们曾经的措手不及和迷茫,能给您带来借鉴和帮助。

我们将同时邀请100户家庭参与本次活动,聆听“和孩子一起成长”的家庭故事。

本次活动以家庭形式报名。报名请编辑“家庭故事分享会+姓名+联系方式”发送至“妈妈大学”官方微信(微信号:youxiuama),或直接拨打电话87270000报名。名额100组,额满为止。

记者 孙肖 实习生 肖立群

“好牛奶是养出来的”。宁波牛奶集团温馨提醒:

宁波市气象台昨日16时发布

<b>今天</b> 多云 东南风3~4级 18℃~27℃	<b>明天</b> 多云转阴,夜里转雨 偏南风4级 19℃~27℃	<b>后天</b> 阴有阵雨 偏南风3~4级 21℃~28℃
---------------------------------------	--	---

## 承承看天

### 今起我市入夏

据市气象台消息,从今天开始,我市正式迎来气象学意义上的夏天。气象学上,连续5天日均气温稳定在22℃以上,且后续天气稳定,就算正式入夏。根据常年统计数据,我市入夏时间在5月30日前后。可见,今年入夏时间和常年统计数据相比,略有提前,但仍属正常范围。

尽管夏天已到,但气温不会在短时间出现大幅度提升,将经历一个逐步回升的过程。今天市区最高气温预计25℃~27℃,双休日最高气温预计维持在27℃~28℃。而日最低气温也将稳定在20℃左右。

从市气象台的预报看,今天我市是多云天气,而双休日至少有一天会被雨水裹挟。明天周六,白天多云,到夜里就会转为阵雨,而周日也有可能下雨雨。 石承承

## 每天一句宁波话

词条:

旁边头

解释:

边上

例句:

付勿着依屯勒阿拉旁边头。[想不到你住在我家边上。]

钱元平 辑录  
任山崑 配图



## 动态

### 市中医院北侧地块 拟建公交综合体项目

市规划局昨日消息,市中医院北侧地块拟建公交综合体项目,5月31日前,市民有任何意见和建议,可向规划部门反映。来信请寄宁波市江东区江澄北路575号,邮编315042;也可电话联系宁波规划局(89187301)或市交通委(87938065);也可反馈至电子邮箱:nbgj@ningbo.gov.cn。 范洪 叶建明

### 周日有二胡专题公益讲座

为纪念“二胡皇后”、著名二胡演奏家闵惠芬,宁波市青少年宫将于5月25日(周日)19:00举办二胡专题公益讲座。

讲座由市青少年宫民乐部负责人陈芳霞主讲,您可免费参加。 俞志定 陆麒雯

### 上海名中医坐诊 明楼街道社区卫生服务中心

近日,海派朱氏妇科流派传承基地(宁波临床指导站)与名中医胡国华中医妇科工作室,在江东明楼街道社区卫生服务中心挂牌。这也是明楼街道社区卫生服务中心开展便民利民务实举措。 陆麒雯

## 福彩

双色球 第2014057期  
红色号:02 04 12 18 23 31 蓝色号:08  
15选5 第2014134期  
基本号:05 06 07 10 14  
3D 第2014134期 开奖号码:0 8 5

## 图片

### 临释人员就业推介



昨天下午,宁波市望春监狱举行第二届就业推介会。20多家企业应邀前来现场洽谈,百余名临释人员参加,均与企业签订初步就业意向书。 王鹏

## 教育

### 2014雅思新托福暑期峰会宁波站震撼开幕

实时考情解析;现场真题馈赠;全方位备考规划;一对一提分秘诀传授;特派嘉宾助阵,聚焦六月押题。

每位考生在备战雅思、新托福的过程中,获取考情与资料都有着重要的帮助。但是,网上讯息良莠不齐,导致考生无法正确选择雅思、新托福的备考课程。考生该如何正确取舍、去伪存真,为雅思、新托福提分之路减少障碍呢?

作为在朗阁十五周年召开的学术峰会,将主打官方、独家考情的概念,并安排数十位朗阁名师携手官方嘉宾莅临现场,解读最新考情,让所有考生享有全方位的备考规划指导。此次到场的小伙伴们都将获得《雅思十五年十五题》《北美考试新题集》。

咨询热线:0574-87026881、87026882;地点:宁波香格里拉大酒店二楼,宁波大宴会厅;时间:5月24日13:30。

北教广备[2014]0501号

## 体彩

●20选5第14134期:02 03 05 09 14;  
●排3排5第14134期:6 3 3 1 7;  
●胜负彩第14074期:3 1 1 3 3 1 3 3 1 1 3 3 1。

(中奖号码以彩票中心公告为准)

## 机票

### 明日部分国内航班票价信息

目的地	离站时间	折扣价	目的地	离站时间	折扣价
北京	7:45	710	青岛	10:20	400
北京	8:20	940	青岛	10:30	360
北京	13:10	1180	青岛	20:15	400
北京/南苑	15:00	710	重庆	10:25	770
北京	17:10	1180	重庆	11:25	690
北京	17:45	770	重庆	13:20	770
北京	18:50	830	重庆	14:15	770
北京	20:45	650	厦门	16:20	870
北京	21:25	710	厦门	17:30	870
北京	21:55	590	南昌	13:15	500
广州	8:00	300	南昌	19:20	440
广州	10:00	600	大连	11:30	290
广州	11:10	600	大连	12:25	460
广州	13:30	540	大连	16:05	460
广州	14:40	540	大连	17:50	350
广州	17:05	600	武汉	7:55	300
广州	18:25	540	武汉	16:10	260
广州	18:55	600	武汉	16:30	340
深圳	10:10	930	武汉	18:45	300
深圳	11:50	930	西安	7:55	970
深圳	14:20	930	西安	14:05	1240
深圳	14:45	930	昆明	7:30	1080
深圳	18:20	930	昆明	11:05	1080
深圳	19:50	930	昆明	19:40	900
长沙	11:25	410	沈阳	8:15	1530
长沙	11:30	410	沈阳	13:25	1700
长沙	14:45	440	天津	10:45	1240
长沙	19:50	370	贵阳	14:45	830
成都	20:40	300	贵阳	18:45	700
成都	13:15	1310	三亚	19:45	1320
成都	16:30	920	深圳	16:10	1210
成都	16:55	1230	珠海	16:50	1450
成都	19:20	1230	汕头	14:50	630
成都	19:50	920	哈尔滨	11:55	870
成都	21:00	1390	长春	9:10	1140
青岛	8:15	400	石家庄	22:25	390
青岛	10:00	400	郑州	12:55	1070

注:按中航信电脑截至昨日17点的信息编制,仅供参考,以上价格均不含税。24小时售票热线:88886666,13336668686,市区内免费送票。

## 旅游

### 仙境遂昌二日游

第一天:早上集合出发,车赴丽水市遂昌县,游览国家级4A景点南尖岩。南尖岩被联合国教科文组织授予“国际摄影创作基地”。之后游览国家级4A景点千佛山。

第二天:早餐后游览“江南第一矿”、遂昌金矿国家矿山公园,参观黄金博物馆,体验金池淘金。之后游览国家级3A景点竹炭博物馆,感受“中国竹炭之乡”魅力。

活动价:成人268元/人(凭宁波身份证或暂住证报名);发团日期:5月26、27、28、29日;天天商旅报名热线:4000828286;报名地址:海曙柳汀街397号(宁波妇儿医院西侧);天天商旅微信:ttsl2000,咨询微信:yh82890。

# 看男科 到欧亚



# 宁波欧亚男科医院

OUYA MAN'S HOSPITAL OF NINGBO



健康热线:0574-2785 9999

院址:海曙区解放南路8号(兴宁桥西,天元大厦对面)

网址:WWW.NBNKY.COM