

“阅读起跑线公益阅读年”启动

3220本精美绘本免费送给宁波的妈妈

商报讯(记者 孙肖 实习生 肖立群) 10月11日上午,由东南商报、鄞州银行公益基金会和宁波市妈妈大学公益俱乐部共同举办的“阅读起跑线公益阅读年”主题公益活动启动。妈妈大学“小小故事会”第一批14本绘本试读名单公布。这些书单将成为绘本试读书单和外来务工幼儿园、贫困区捐助指导书单。

今起将举办46场亲子公益活动

从去年9月到今年9月,东南商报和宁波市妈妈大学公益俱乐部联合推出了128场

亲子类公益活动。其中,“春天妈妈故事会”共举办41场活动,受益人数达3900人次;“安全童伴”共举办22场活动,受益人数达1700人次;“妈妈赶集家庭环保总动员”共举办65场活动,筹得善款30万元。

今年10月起,东南商报、鄞州银行公益基金会和宁波市妈妈大学公益俱乐部将在以往公益项目基础上推出新一轮的公益活动——“阅读起跑线公益阅读年”系列主题公益活动,共46场。活动主推“小小故事会”“妈妈赶集家庭环保总动员”和“安全童伴”三个系列主题活动。

本年度活动,最大的亮点在于“妈妈做公

益”,每场活动我们都会邀请家长成为“妈妈义工”参与公益活动中,旨在让妈妈们带动孩子们爱上阅读、懂得安全、学会环保。妈妈们除了参与现场活动,还将有机会成为“妈妈大学”微信栏目《小小故事电台》的嘉宾,通过电台节目的形式将故事带给更多的孩子。

每场活动将送出70本精美绘本

参与以上活动的幼儿园,每场活动都可以获得70本精美绘本的试读机会,全年将有3220本精美绘本免费送给宁波的妈妈。这些绘本的费用都将由鄞州银行公益基金会提供并

通过幼儿园发送。

参与活动的妈妈们只要添加“妈妈大学”微信(微信号:youxiuama),发送相关信息即可在微信上申请绘本试读。活动当天在所在幼儿园领取绘本,试读后提交心得,我们将挑选其中的10篇刊登在“妈妈大学”微信中。

■温馨提示

来自海曙、鄞州、江东、江北的20家幼儿园的园长和老师认领了相关公益活动。主办方还为其他幼儿园预留了公益活动,对于三个公益活动感兴趣的幼儿园可以与东南商报取得联系。电话:87270000,QQ:133872700。

妈妈厨房第6期视频上线

教您在家烘焙曲奇饼干



商报讯(记者 孙肖 实习生 叶文婷 张晨雯)由东南商报“生活学会”和三江购物联合推出的“妈妈厨房”栏目第6期视频温馨上线。本期,“妈妈厨房”特邀烘焙达人徐炯飞,为大家带来适合新手制作、搭配下午茶的曲奇饼干。

曲奇饼干深受小朋友喜爱,平时在家热

爱烘焙的妈妈们不妨学习做点儿。曲奇饼干制作并不复杂,您可以扫一扫二维码,收看本期视频。

材料准备: 黄油 83g、低筋面粉 130g、全脂奶粉 10g、白砂糖 53g、盐少量、泡打粉(1/4勺,即最小的烘焙用勺子的1/3)、鸡蛋 1个(打散,鸡蛋液 40g)

器材准备: 电动打蛋器、电子秤、蛋清分离器、刻度勺子、面筛、硅胶拌铲、蛋糕模具(6寸)、不锈钢深盆、裱花袋、裱花头、烤盘、油纸(烤盘用,垫在曲奇下)

注意事项:

1、黄油软化即可,加速软化可以隔着包装或盆碗放入热水中,不能软化成水状。

2、装入裱花袋后挤出时需垂直挤出,这样挤出的曲奇会厚薄均匀不易烤焦。

3、裱花头离烤盘需间隔0.5厘米高,每块饼干间留一指间距,烤制饼干时饼干会膨胀,否则容易粘连。



“妈妈厨房”二维码

学做素陶:一场奇妙体验之旅

商报讯(记者 孙肖 实习生 林小慧)东南商报“生活学会”联合三江购物推出“生活微课堂”第18期手工活动。本次活动主题为“素陶制作”,特邀素·陶生活馆老师与大家分享陶艺制作技巧,给大家带来一场奇妙的体验之旅。

素陶,是指在制作过程中未加彩绘及釉料的纯土陶。在中国制陶史上,这种未以色彩釉质进行装饰的素面陶器数量远超过彩陶。素·陶生活馆的老师介绍,首先要确定好所要做的素陶造型,如果在制作过程中对

造型进行随意的变化,就会在后期的加工中出现裂痕的问题。

“素陶制作最重要的一步就是堆中心,我们需要利用拉坯机把所有的陶泥都堆到中心,左手扶泥,右手拇指找中心点,然后从顶部往外推,其余手指做好保护,这样一个碗的模型就初具模样了。在整个堆的过程中必须保持陶泥和手的湿润。”跟随老师的一步讲解,大家都尝试着完成了素陶制作。

更多内容请关注“生活学会”微信(shenghuoxuehui)。



学做陶艺现场。

记者 王鹏 实习生 闻亮 摄

如何正确对待儿童挑食问题



最近,不少家长在妈妈知道网(http://mama.87270000.com)上咨询关于宝宝挑食的问题。挑食在幼儿中较为常见,对生长发育不利,容易造成维生素缺乏,影响身体的健康和疾病的康复,让我们看看专家是如何答复的吧。

网友“昊妈”:宝宝现在10个月,不喜欢吃辅食,对此每天我该怎么安排呢?另外,10个月的宝宝能吃什么?

妈妈科学院“院士”、贝因美高级营养师,幼儿园一级教师,全国育婴师刘颖娜:10~12个月的宝宝一般每日3餐主食加

2~3餐点心,点心一般选在两餐饭之间,3~4次奶,可以与点心同吃。

10个月的宝宝可以吃的食物已经很多了,比如稠粥、米粉、软饭、碎肉、碎菜、豆制品、带馅食物、饼干、切成薄片的水果、蛋黄、面条、猪肝等。每日菜谱尽量多轮换,多翻新,注意荤素搭配,避免每餐相同。烹制方法要多样化,注意色香味形,且要细、软、碎。不宜煎炒爆,以利消化。

网友“Sheryl”:女儿2周岁半了,每次吃饭时带叶子的菜她都不肯吃。各位专家有什么好办法可以让孩子爱上吃蔬菜?是否可以通过吃水果,获得等同于蔬菜的营养呢?

妈妈科学院“院士”、国家公共营养师冯黎阳:蔬菜中的膳食纤维与维生素是不能用水果来完全取代的。在平衡膳食宝塔

中,要求蔬菜每天400~500克,水果每天100~200克,是必要的组成部分,而不是相互取代的关系。还有需要注意的是:水果种类多样,有些属于温性,含糖高,经常吃容易上火、生痰。

至于说到宝宝不爱吃叶类蔬菜,我想这应该是很多妈妈的困惑。这里特别要普及一下蔬菜的知识。蔬菜不只是包括叶类蔬菜,还包括其他,如果类菜(西红柿、茄子、青椒)、瓜类菜(黄瓜、丝瓜、南瓜、冬瓜、嫩南瓜)、茎类菜(芋头、土豆、茭白、藕、山药、茼蒿、洋葱)、豆类(四季豆、荷兰豆)、根类菜(白萝卜、胡萝卜)、菌类(香菇、蘑菇、木耳、金针菇)等等。这么多总能挑到几样宝宝爱吃的。多花点心思,要做好榜样,有意识地在宝宝面前多吃蔬菜,也可以在餐前孩子饿的时候,先喂点蔬菜,蔬菜几乎没有热量,并不占肚子。

记者 戎美容 实习生 顾迎燕

《宁波社区服务》第283期导读



由东南商报社区全媒体工作室出品的《宁波社区服务》微信推出第283期。您可以关注公众微信“宁波社区服务”(微信号ningbo81890)获得更多资讯。

封面人物 为您介绍的是海曙区西门街道龙柏社区优秀社工王佳艳。

社区新闻 为您介绍的是海曙区月湖街道太阳社区敬老月开展便民利民服务活动。

记者 戎美容 实习生 吴东霖

《妈妈大学》第82期导读



由宁波市妈妈大学公益俱乐部出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第82期精彩上线。您可以通过添加“妈妈大学”微信(微信号:youxiuama)回复“微刊”的方式阅读精彩内容。

封面人物 本期封面亮相的是妈妈包娅芬和宝贝王馨洁。封面人物由西瓜庄园儿童摄影(中山东路724号)拍摄。

公益活动 10月13日,“妈妈大学”微信放送小小故事电台第13期节目。本期节目特邀北仑九峰幼儿园的故事志愿者周敏君妈妈、林峰妈妈以及俞海金妈妈为大家带来精彩故事。记者 孙肖 实习生 方怡琳