



请您帮忙

亲爱的爸爸妈妈：

你们好！

1. 请家长在平时休息的时候通过多种形式帮助幼儿了解垃圾分类，知道不同的垃圾有不同的分类。
2. 请家长帮助幼儿收集关于保护环境的书籍，了解保护环境的重要性。
3. 请家长以身作则，爱护周围和公共场所的环境。。

太阳E班

夏季饮食三注意

一、夏季注意补充汤水。

夏天水分流失比较快，随着汗水会有钠、钾以及其它一些矿物质排出，所以夏季幼儿应该多补充汤水，在补充水的时候，建议让幼儿多吃些水果，或者是以汤类来补充，并且最好少量多餐。要注意补充水时，白开水也不能喝多了，过量的水有可能会引起水中毒。

二、夏季幼儿需要补充蛋白质。

幼儿身体发育快，蛋白质又是必不可少的，在高温环境中蛋白质的损失变大，分解变快，所以夏天容易出现蛋白质摄入不足的情况。应该注意补充蛋白质最好用牛奶、鸡蛋、豆制品、肉类。

三、多吃水果杂粮以补充维生素。

粗粮、杂粮中维生素含量比较多，汗液中损失较多的是维生素 C 和 B1、B2，多食水果针对性补充维生素 C，粗粮中的维生素 B1 比较多，牛奶以及绿叶蔬菜中含有大量的维生素 B2。

夸夸好宝宝

孔思宁、盛慧、鲁钰滢、陈喆、熊峻熙、戴远航、王辛辰、丁子萱、吴卓芄、李梓贤、徐国豪、刘莅原、丁奕扬、李一安、雷朗硕等小朋友能够自己的事情自己做，自己整理橱柜、整理被褥，真棒！大家向他们学习哦！