

家有萌娃

超爱模仿的“海绵宝宝”

□ 易朵花



从来没有想过我们家第一个走出“六亲不认”步伐的，竟是我那才一岁五个月的崽——焯焯。平常外出，要不脚不沾地，沾地必插兜，这是他认得很帅的动作。

一直在模仿，从未被超越，说的可能就是他。焯焯虽然现在还是个小小朋友，但一直就超爱模仿人。四个月的时候，看见我刷牙，他也要拿牙刷往嘴里戳，刷得咯咯笑；七个月的时候，听到爷爷咳嗽，他也跟着咳嗽；插兜走路也是这么学来的。

但正因为超强的学习模仿能力，也有利于培养好的生活习惯。比如，我们无论在家还是外出，随手的垃圾废纸从来不乱扔，总是要送到垃圾桶内，这一点，焯焯青出于蓝胜于蓝。比如饭前饭后洗手，他就会自动搬起小板凳，踩着上洗漱台要求洗手……不自觉地想起那句老话——小孩就是一张白纸，你教他什么，他就是什么。

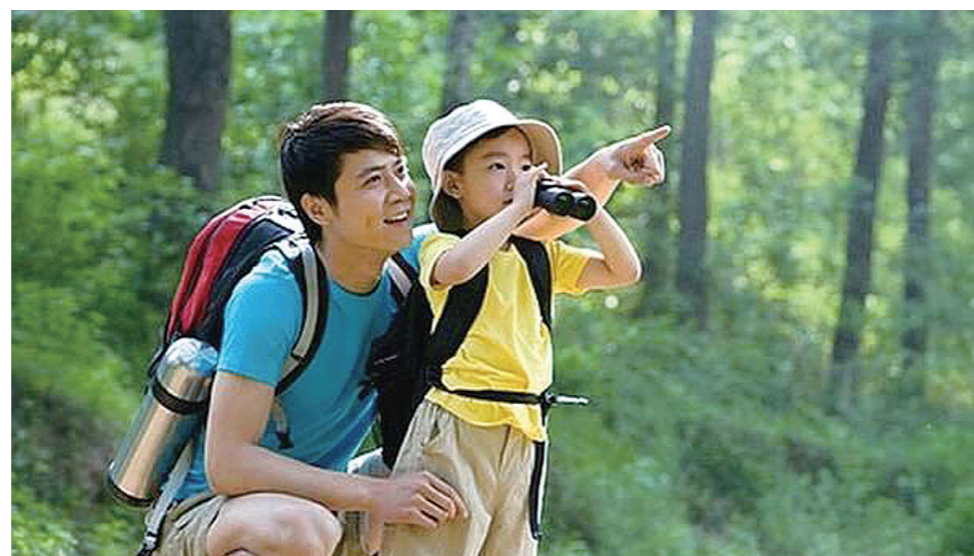
因此，焯焯这种海绵式的吸收学习能力对大人来说也是一种鞭策，我们的大人行为举止就像照镜子，正确与否都会在他身上有所映射。家庭环境就是对孩子最好的教育！

萌娃征集令

你家宝贝有没有超级萌的瞬间？是不是说过令人捧腹大笑的“名言”？与其在朋友圈里疯狂晒娃，不如让更多人来欣赏娃儿的萌趣时刻吧！赶快拿起相机或手机，拍下自家萌娃卖萌撒娇或是搞怪有趣的一瞬间，发送到zzrbsg@163.com，我们将在“家有萌娃”栏目晒出来。

五一亲子游，你准备好了吗

随着五一假期临近，国内旅游热度持续走高。近日，穷游网发布的《2021年五一旅游趋势预测报告》显示，亲子游热度高涨且消费能力突出。在热门景点方面，一系列具备家庭亲子属性的主题乐园、动物园等景点榜上有名，占据半壁江山。近期，你是否也在制定带娃出行攻略？来看看有哪些需要注意的事项吧。



▲带娃出门一定要提前做好攻略。

如何选择目的地

确定预算和出门天数。如果预算比较足、可玩的时间比较长，可以考虑一些远距离的旅行，如果预算有限或是时间有限，可以考虑一些比较近的目的地。

如何选择出行方式

近距离目的地。可以考虑自驾或者高铁动车，比较方便。远距离目的地。可以考虑飞机或者高铁。同等时间的情况下，更建议选择高铁。

如何选择酒店

不要选择太偏僻的酒店。尽量选择周围购置物品方便的地方，距离景点或市区近一些，这样旅途会更舒适。

预定之前记得查看酒店的评分和其他客人的评价。如果不相信好评，可以看看差评和中评，相

依据孩子的年龄和喜好。太小的孩子不建议出远门和长时间地外出，家长在选择目的地的时候可以找几个适合的地方，让孩子选择自己最想去的地方。

购买儿童票。如果乘坐高铁，一名成年人旅客可以免费携带一名1.2米以下的儿童。身高为1.2米-1.5米的，购买儿童票。如果是乘坐飞机，2岁以内可以买

对比较真实。住过的客人通常会指出酒店的环境、隔音效果、餐饮、附近的环境等等，这些都可以作为自己参考的标准。

提前备好孩子要用的物品。出门前带上孩子熟悉的枕头、娃娃之类的小物件，方便在陌生的

其他。目前疫情影响虽然小了，但旅游之前还是要确认一下目的地的安全性、天气、交通等。另外，有的地区学校会对学生假期出行有要求，例如只能省内游等。

婴儿票(成人票价的10%)，2岁-12岁是半价票外加50%燃油税。如果是带睡篮乘坐飞机，可以提前向航空公司申请有婴儿睡篮的座位。

环境尽快入睡。也要带上孩子的毛巾、浴巾、牙刷、牙膏等，一般酒店没有准备小孩子的。建议家长提前列出孩子出门需要物品的清单，在出行前收拾行李的时候在清单上打钩，以免漏带。

(本报综合)

孕产知识

孕期吃水果 每天别超400克

孕期体重的增加是有标准的，一般正常体重的女性在整个孕期增加12.5千克左右。如果明显超过这个标准，母亲孕期和分娩期的并发症会明显上升，胎儿并发症也会明显上升。

孕期体重控制的确不易，一是不少准妈妈怀孕后胃口大开，容易饥饿；二是怀孕后运动量明显减少，消耗得少就容易长肉；三

是家里长辈会劝准妈妈为了孩子要多吃。为控制好孕期体重增加，一般饮食建议是：蔬菜类原则上可以想吃多少吃多少；蛋白质摄入量要适量；要控制的主要是碳水化合物类，包括主食、点心和含糖饮料。

有些孕妇会把水果当饭吃。水果除了各种维生素和纤维素外，还含有丰富的果糖。由于果

糖是一种单糖，无法被人体直接利用。导致人体肥胖的因素中，果糖的危害性甚至超过葡萄糖和蔗糖。

中国营养学会妇幼分会推荐，孕期每天水果食用量为200-400克，这是总量。吃了水果，就不要再另外喝果汁。如果喝果汁，建议一天不超过150毫升。

(本报综合)

互动话题

是开心快乐还是人在囧途？欢迎分享五一亲子游经历

五一假期将至，人们压抑了许久的旅游意愿终于可以得到释放，多个方向的火车票已经售罄，甚至部分热门线路的车票出现了放票即“秒光”的情况。作为假期出行中不可或缺的主题之一，“亲子游”也成了本轮五一出行的主要内容。假期带娃出行，你留下

的回忆是开心还是痛苦？

网友“今夕河西”：假期就是要出门玩耍。天天待在家里，跟不放假就没区别了。

网友“米果go”：假期出门玩的人太多了，到处都要排长队，娃娃也玩得尽兴。不如在家做点小游戏，舒舒服服还不挤。

网友“妈咪爱文森”：假期带娃出行纯属凑热闹，物价高还容易被堵在高速上。避开高峰期再玩，省钱又开心。

网友的假期带娃出行，嗨起来了吗？欢迎和株洲晚报分享，我们的邮箱是zzrbsg@163.com



活动时间: 2021年3月26日至6月6日

《跟着晚报去旅行》2021年首届旅游节唯一指定咨询报名点: 株洲晚报1楼101办公室 (五一假期期间, 仅限电话咨询)

路线推荐

温馨夕阳

主推路线: 大西北

景点: 河南(焦作、云台山、陈家沟)、宁夏(中卫、沙坡头、金沙岛)、内蒙(通湖草原)、新疆(乌鲁木齐、天山天池、吐鲁番、葡萄沟、坎儿井、交河故城)、甘肃(敦煌、莫高窟、鸣沙山/月牙泉)、青海(西宁、青海湖、彩虹土族部落)。

卧铺专列 13日游/5月30日左右出发

其他路线:

鄂川渝 景点: 湖北(宜昌、三峡大坝、葛洲坝、西陵峡)、重庆(渣滓洞、白公馆、磁器口古镇、李子坝轻轨、洪崖洞)、四川(成都、都江堰、九寨沟、乐山、峨眉山)。

卧铺专列 10日游/5月10日左右出发

咨询: 22593711, 15367339799

新闻国旅

主推路线: 陕西(西安)

景点: 华清宫、华山、兵马俑、大唐不夜城、钟鼓楼、回民街。

双飞 5日游/5月13、21、22、23、27日发团

其他路线:

海南 景点: 海花岛、南山、西岛、天涯海角、万泉河竹筏漂流。

双飞 5日游/4月天天发团

咨询: 28250008, 28258555, 15886353030

中联国际

主推路线: 宁夏

景点: 水洞沟、镇北堡西部影视城、银川市、闽宁镇(山海情)、青铜峡108塔、吴忠市、中华黄河楼、西夏风情园、中卫市、北长滩(原始村落)、沙坡头。 双飞 5日游

其他路线:

庐山 景点: 庐山、西海、柘林湖、西海大峡谷、桥中桥。

东浒寨 景点: 江西黄庭坚故里、高峰书院、进士园、东浒寨。

咨询: 28820818, 28820858

环球国旅

主推路线: 浙东南

景点: 宁波、绍兴、温州、舟山、杭州、普陀山、蒋氏故里、鲁迅故居、舟山大桥、雁荡山、西溪湿地、西湖、海滨沙滩、三味书屋、百草园、宋美龄故居、江心屿、大龙湫景区、五马街等。

卧铺专列 8日游/5月13日出发

其他路线:

山西 景点: 大槐树景区、广胜寺飞虹琉璃塔、苏三起解地、壶口瀑布、王家大院、平遥古城(世界文化遗产)、乔家大院、晋祠博物馆、晋祠公园、汾河公园、东湖醋文化园、五台山(世界文化遗产)、恒山悬空寺、大同古城墙、云冈石窟(世界文化遗产)、雁门关景区(世界文化遗产)、八路军文化园 双卧 8日游

咨询: 13873329349, 15773357758

中青旅

主推路线: 豫鲁冀

景点: 万里黄河第一峡【黄河三峡】、儒家文化【曲阜三孔】、历史名城【台儿庄古城】、五岳之首【泰山】、中华好汉【水泊梁山】、百年历史【棣棠】、天下第一泉【趵突泉】、甲午风云【刘公岛】、人间仙境【蓬莱阁】、追忆英烈【丹东抗美援朝博物馆】、见证历史【丹东断桥】、太行明珠【郭亮村】等。

卧铺专列 14日游/5月8日出发

其他路线:

大东北 景点: 疗养胜地【北戴河】、东方莫斯科【哈尔滨】、中国最北端【漠河】、北国碧玉【呼伦贝尔】、中俄边境【满洲里】、关东第一山【长白山】、一朝发祥地，两代帝王都【沈阳】精华景点一网打尽！内蒙古(海拉尔、呼伦贝尔大草原、中俄边境、满洲里)、黑龙江(哈尔滨、漠河、北极村)、河北(山海关、北戴河/承德、避暑山庄)、吉林(敦化、长白山)、辽宁(沈阳)。

卧铺专列 14日游/5月7日出发

咨询: 28265808, 22265555