创意画 + 快乐跑，让孩子们嗨翻“六一”

文：今日女报 / 凤网记者 章清清 图：今日女报 / 凤网记者 周纯梓

扫一扫，
看所有获奖作品

“画虫话虫”庆六一

“哇，这些画好有创意啊！”

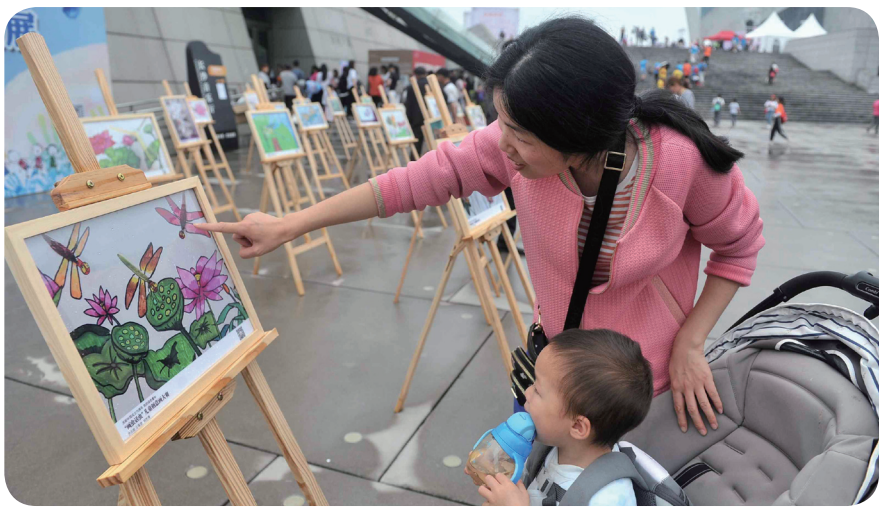
“妈妈，我也想画！”

6月1日下午，由湖南省关心下一代工作委员会、湖南省妇女联合会指导，湖南省妇女儿童活动中心、今日女报 / 凤网、芒果V基金联合举办，晚安家居、大鸽饭公益支持的“庆新中国成立70周年 我的绿色童年”之“画虫话虫”儿童创意画大赛，在长沙滨江文化园广场举行了颁奖仪式。

活动现场，展出了包括一、二、三等奖及最佳人气奖作品在内的70幅作品，吸引了众多家长和孩子们驻足欣赏。

当天上午，100多名创意“小画家”还参加了“儿童友好 / 安全童行——2019益跑中国（长沙）”儿童友好城市创建公益活动。

7岁的甘其正小朋友创作的创意画此次获得了三等奖。他的妈妈告诉记者，“孩子的成长和教育都需要从生活中去历练和学习，所以，我觉得参加这次创意画大赛很有意义，一方面让孩子懂得绘画材料和生活的关系，另外，还让孩子知道学习也是一种乐趣。作为家长我很感谢主办方策划的这次活动。”



奇思妙想的“虫虫创意画”展览吸引家长带孩子参观。

100多名创意画“小画家”组成“画虫话虫”跑团。

活动获得4万多人点赞

当日，湖南省关心下一代工作委员会主任杨泰波宣布“2019益跑长沙”活动启动，湖南省政协原副主席、省关心下一代工作委员会副主任石玉珍为“画虫话虫”儿童创意画大赛一等奖获得者颁奖，湖南省妇联主席姜欣为“画虫话虫”益跑团授旗，省妇联副主席张媛媛、曹薇薇，芒果V基金秘书长周远等参加了颁奖仪式。

“好创意，激发了孩子们的潜能！”湖南省政协原副主席、省关心下一代工作委员会副主任石玉珍在给获得一等奖的孩子颁奖后，还特别来到画展区欣赏“小画家”们的创意画。

姜欣表示，让家长和孩子一起画创意画，引导家长放下手机，带孩子接触大自然、促进亲子交流，创新了家庭教育方式。益跑和创意画展活动的联合举行，既营造了良好的节日氛围，也是将“绿色教育”、“儿童友好城市发展”等理念融合得更完美，让我们”关爱儿童”的行动更深入人心。

值得一提的是，今日女报 / 凤网还对“画虫话虫”儿童创意画大赛颁奖获活动进行了全程微信直播，有近80万网友收看了节目，4万多名网友为活动留言点赞！

活动现场气氛热烈，孩子们度过了一个别样儿童节。

■亲子宝典

孩子偏食可影响免疫力

文 / 符小琴（湖南省儿童医院危重病一科）

孩子所需营养素量及热量均高于成人，家长要纠正孩子偏食的毛病，特别要注意蛋白质、维生素、矿物质及水的充分供给，让孩子的免疫力得到提升，以预防疾病。大人要起表率作用，盛赞菜肴“好香”、“真好吃”，引起孩子食欲和兴趣。不可当着孩子讲些“太腻”“太辣”等话，这样会使孩子对某种食物产生厌恶感。同时，家长可变换不同花样，比如编排合理的膳食食谱，或在他们最喜欢吃的食物中掺入不喜吃而营养又丰富的食物。

孩子晚餐要少吃吗

文 / 颜果（湖南省儿童医院重症医学二科）

对于成年人和老年人来说，晚餐要少吃，但少年儿童就另当别论。孩子正处在生长发育的关键时期，不管是身体还是大脑都需补充大量营养物质。晚餐和次日早餐的时间间隔会有12小时左右，虽说睡眠时间是无需补充食物的，但孩子发育却是一刻不停止的，夜间也需营养物质。如果孩子晚餐吃太少，就没办法满足这种需求，长时间下去就会影响孩子发育。所以孩子晚餐不仅不能少吃，还应吃饱。当然如果孩子的体重已开始发胖，就该减少晚餐热量。

幼儿戴什么墨镜可防止发生意外

文 / 黄秀红（湖南省儿童医院急诊综合一科）

在给幼儿买墨镜前要检查质量：手持墨镜，伸直手臂，然后看透过墨镜的光。缓慢移动墨镜，若光线较扭曲，说明镜片光学质量差；要确保能阻挡99%的UVA和UVB光线，这两个光线对人体伤害大。两个镜片颜色基本相同，防晒的效果才好；灰色镜片阴影不会扭曲颜色。如果没有灰色的，可买绿色的，最好是不要购买非常深色的镜片。

孩子上幼儿园后为何易生病

文 / 宋青青（湖南省儿童医院心血管内科）

孩子上了幼儿园后为什么易生病呢？陌生环境，陌生的人，让孩子心理极度紧张与恐惧，扰乱了孩子身体内的平衡钟，抵抗力下降就易生病；园内孩子多，病毒、细菌也会增多，所以生病就不可避免地发生了；孩子偏食、不爱吃蔬菜，营养元素不能全面吸收，造成贫血和抵抗力下降。另外，很多家长会担心孩子白天在学校吃得不好，所以晚上加餐，给孩子吃太多的肉、油炸等精制食品，造成孩子消化不良，影响睡眠，休息不好，久之就引起生病。

宝宝多吃盐影响发育

文 / 左超（湖南省儿童医院心血管内科）

宝宝吃太多盐容易口渴，几杯水下肚就会影响到宝宝吃奶，从而影响到宝宝的生长发育。很多宝宝的个子矮小和钠摄入量过度也有关系，因为钠的摄入过多会增加钙质的流失。在宝宝的味觉世界中，只有自然食材的味道，所以即使是清汤寡水他们也能吃得津津有味。再加上宝宝已从奶类或天然食物中获取了足够盐分，所以，并不是说宝宝完全不能吃盐，而是体内已不需额外获取盐分了。通常一岁以内宝宝是不需额外加盐的。

宝宝外出时间要根据季节而定

文 / 徐依（湖南省儿童医院 新生儿外科）

在比较寒冷的冬天而且没有足够阳光的情况下，我们是不建议带宝宝外出的。等到有太阳出来后，可选择带孩子短暂出门，毕竟温度太低，孩子身体会受不了。如果在炎夏，可在早上十点之前和下午四点后再带宝宝出门。且夏季太阳晒，不要直射到宝宝眼睛。如果是在春季或者秋季，天气状况比较好的话，可以随时带孩子出门。但是这两个时间段同时也是病毒性传染病的高发期，带孩子出门的话一定要注意防护，尽量少去人多的地方。