

<<儿童营养新观念101问>>

图书基本信息

书名：<<儿童营养新观念101问>>

13位ISBN编号：9787506427487

10位ISBN编号：7506427486

出版时间：2003-11-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：筱霞

页数：257

字数：180000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<儿童营养新观念101问>>

### 前言

生活中，我们常常把孩子比做太阳、比作鲜花，他们是人世间最亮丽的风景。世人谁也不愿意太阳被乌云遮住，谁也不忍心看着鲜花落败、夭折，看着亮丽的风景被破坏。望子成龙，望女成凤是每一个为人父母者梦寐以求的心愿。看看炎热六月的高考考场外，那成千上万家长攒动的人头，企盼的目光，就理解何谓“可怜天下父母心”了。

然而成龙成凤是要有条件的，它的首要条件就是要有一个好的身体，一个健康的体魄。难怪青年时代的毛泽东要说“身强心强何事不可为？”一说到“好身体”人们一定首先想到的是吃大鱼大肉，高蛋白，高脂肪。特别是经历过物质极度匮乏年代的为人父母者，更是惟恐自己的孩子饿着。新的饮食观念告诉我们，这些已经是落伍的观念了。

在孩子的饮食营养上，类似的误区存在有许多，它们直接影响着孩子的健康成长、影响着孩子的智力发育，是折损好孩子的杀手，而这些误区又恰恰潜伏在家庭的生活当中，潜伏在父母对孩子所需营养的知之甚少或是无知上。

看似他们是在全心全意地为孩子好，千方百计的让孩子吃饱吃好，但由于喂养不当，让孩子吃的不得法，结果使孩子越吃越糟，渐渐长成了“豆芽菜”或“小胖墩”。

## <<儿童营养新观念101问>>

### 内容概要

每对父母在孕育孩子的那一刻起，就对孩子倾注了无限的希望，对未来描绘了宏伟的蓝图。在伴随孩子成长过程中，他们苦苦寻觅：到底该怎样喂养孩子？

怎样让孩子长得健壮？

如何使孩子更加聪明？

面对各种媒体上的种种宣传，市场上众多营养品该为孩子怎样选择？

许许多多的“为什么”“怎么办”，一下子摆在了父母面前，使他们无所适从。

本书正是为在孩子喂养上陷入迷思的父母指出方向，使父母们尤其是年轻的父母们在保证孩子健康、聪慧的成长路上少走弯路。

读完此书你会意识到“吃”的学问有多大。

本书是以欧美最新的儿童基因营养学为基础的，它的哲学是：好孩子是吃出来的。

## &lt;&lt;儿童营养新观念101问&gt;&gt;

## 书籍目录

能吃出一个好孩子 1.聪明可以吃出来吗 2.天才是怎样被埋没的 3.哪些营养素对增加孩子智力发育有帮助 4.高智商的秘密在哪里 5.高情商的秘密在哪里 6.儿童高血压的背后意味着什么 7.如何让孩子在春天长得快 8.革命性的发现究竟发现了什么 9.孩子为什么会经常感冒 10.哪五种食物能防止感冒 11.基因与营养有关系吗 12.卡尔·威克故事说明了什么 13.什么是基因潜能 14.铅中毒是怎么回事 15.孩子能饿着吗 16.最好的健脑食品是什么 17.饮食与脑的发育有关系吗 18.糖是惹祸的元凶吗 19.什么营养食物使孩子更聪明 20.幼儿平衡膳食有什么特点 21.孩子越胖越健康吗 22.调整孩子情绪的妙手 23.什么使儿童健康亮红灯 24.孩子为什么会生病 25.孩子的饮食与多动症有关系吗 26.高档食品就能喂出健康孩子吗 27.孩子饮食有误区吗 28.对孩子大脑有益的食品吃什么能吃出好孩子 29.锌与孩子的智能有关系吗 30.何谓激素 31.何谓NBA球星饮食试验 32.什么是蛋白质 33.何谓维生素 34.维生素家族都有哪些成员 35.维生素对人有什么作用 36.如何获取维生素 37.摄取维生素的两种途径 38.导致果蔬维生素流失的错误做法 39.维生素是不是药 40.什么是“完全食物” 41.什么食物能帮助孩子改善睡眠 42.钙粉能帮助孩子安眠吗 43.何为神奇的“钙帮” 44.为什么说蛋白质是生命的物质基础 45.什么叫脂肪 46.为什么花生成为美国当代健康食品 47.没有坏孩子,只有坏食物 48.何谓坏食物 49.什么是平衡膳食 50.素食者应补充哪些营养素 51.孩子的营养经常缺什么 52.最新均衡饮食秘方是什么 53.什么是健康食用油 54.水果能替代蔬菜吗 55.为什么要补充维生素与矿物质 56.哪些孩子更需要补充维生素与矿物质 57.怎样补充微量元素 58.脂肪与健康有关系吗 59.营养不良有什么表现 60.该不该让孩子吃杂粮 61.素食者会缺少蛋白质吗 62.青少年能长期吃素食吗 63.什么是美国的“校园奶计划”怎样吃才能吃出一个好孩子 64.孩子吃得好还缺营养吗 65.儿童早期营养不良的表现 66.该让孩子吃哪些零食 67.怀孕妈妈吃什么(怀孕妈妈应避免吃哪些食物) 68.怀孕妈妈特别应该补充哪些营养 69.多吃多喝生个壮娃娃 70.母乳喂养有误区吗 71.孩子为什么嗜喝牛奶 72.孩子的一日三餐怎么吃 73.怎样轻松吃进足够的钙 74.孩子缺锌有什么表现 75.孩子应“戒吃”哪些食物 76.孩子维生素A缺乏的主要表现是什么 77.吃糖会有什么问题 78.小孩摄取太多人工糖会造成什么问题 79.孩子究竟喝什么好 80.婴儿喝水有讲究吗 81.每天要喝八杯水,是真的吗 82.怎样吸取食物中的脂肪 83.如何杜绝毒素食品 84.怎样烹饪利于吸收 85.如何搭配食物 86.什么是超高营养的食品 87.孩子用药有什么学问 88.怎样吃出聪明的脑袋来 89.怎样知道孩子营养状况 90.孩子饮食的几个误区 91.孩子的饮食有什么禁忌 92.如何对待孩子偏食问题 93.孩子不肯吃饭怎么办 94.如何喂养3—4岁的孩子 95.4到12岁孩子吃什么好 96.该给患儿吃什么 97.营养师给妈妈们的建议 98.如何提高抵抗力 99.21世纪的饮食应有新观念 100.怎样吃最健康 101.如何吃出好心情

## <<儿童营养新观念101问>>

### 章节摘录

能吃出一个好孩子聪明可以吃出来吗与世界各国比起来，中国家庭对孩子的关注，恐怕是数一数二的。

谁不想要一个优秀的孩子呢？

面对着竞争激烈、优胜劣汰的现代社会，要让孩子健康出色地成长，父母喂养孩子的方式也需要指导和学习。

每个父母都希望自己的孩子比别人聪明，大家也都知道，只有合理全面的营养，才会令你的孩子更聪明健康，但你真的知道孩子最需要什么吗？

我们常说“人生关键就是那么几步”，对于孩子来说，他们的成长过程中也同样存在关键期。

如3—6岁是语言发展的关键期，5岁是孩子音乐发展的关键期，在关键期对孩子进行适当的引导便会起到事半功倍的效果。

而孩子脑量增长的最高峰则是在孩子0~9岁期间，因此，在这段时期给孩子补充脑营养尤为重要！

儿童正处于生长发育的重要阶段，生长速度快，要特别注意补充各种营养素，儿童营养的好坏对儿童的一生健康都有影响。

儿童成长期除了体格方面长高长大以外，还包括神经系统的发育完善。

科学的营养补充可以达到开发儿童智力的效果，使其学习能力明显提高。

儿童的发育被分为以下几个阶段；婴儿期：1周岁以内；幼儿期：2~3岁；学龄前期：3~6岁；学龄期或童年期：6, 7—12, 13岁，小学时期。

每个阶段的儿童脑发育所需的营养都各有特点。

婴儿期的饮食需要摄入较高的热量和各类营养素，尤其是蛋白质和脂肪。

幼儿期儿童每日食物的结构大致与成人相同，奶类需求量仍较多。

以2瓶牛奶为好，每日一只蛋，动物性食品85~105克，蔬菜100~150克，水果75~100克。

学龄前的儿童智力发育迅速，活动范围扩大，活动能力和自我意识加强。

在这一阶段，需要大量摄入矿物质，尤其是钙，磷和锌；血容量增多，也要保证铁的足够供给。

## <<儿童营养新观念101问>>

### 编辑推荐

《儿童营养新观念101问》将介绍：父母的养育知识和方法决定孩子一生的幸福。孩童时代是人生的基础，也是人生生长发育最快的时期。这个时期的饮食营养如何，不仅关系到孩子的身体健康、生长发育、智力发展、情绪变化等，也影响到人的一生。

<<儿童营养新观念101问>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>