第一图书网, tushu007.com

<<饮食为孩子的一生储蓄健康>>

图书基本信息

书名：<<饮食为孩子的一生储蓄健康>>

13位ISBN编号：9787530831441

10位ISBN编号：7530831445

出版时间：2009-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：高敏

页数：277

字数：225000

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

前言

随着一声啼哭，一个崭新的生命来到了人世间。
虽然，他对这个世界一无所知，但他却有天生的本能一吸吮与觅食。
从此刻开始，怎样让孩子吃饱、吃好、健康成长，就成了年轻父母们面临的重大问题。
孩子出生之前，其营养是由母亲来决定的。
而出生以后是否能够健康地成长，很大程度上取决于科学合理的饮食营养。
看着孩子一天一天长高长壮，父母们在激动和欣喜之余总会会有新的问题出现：应该给孩子吃什么？
吃多少？
怎么吃？
什么东西不能吃？
什么东西要少吃？
怎样让孩子坐在餐桌前乖乖地吃饭？
怎样面对孩子的偏食挑食和厌食？
孩子生病了吃什么？
不同季节和时令饮食上应做什么变化？
这些都直接影响孩子的正常发育和他们成人后的健康状况，也是良好生活习惯形成的重要一环。
处在生长发育阶段的孩子，对营养的需求非常广泛。
但由于他们的消化系统发育还不十分完善，对食物有一定的特殊要求。
这就需要家长们精心调配和安排孩子的饮食，包括符合婴幼儿生理特点的营养素供给、适合婴幼儿消化功能的烹调方法及合乎婴幼儿心理和生理特点的食谱安排。

内容概要

儿时的营养奠定孩子一生的健康，本书从少儿的生理和心理特点出发，科学地介绍儿童平衡膳食营养的知识，以确保孩子的饮食能为他们的健康成长提供所需的各种营养；教你怎样帮孩子建立良好的饮食观，让孩子养成对他们一生都会有益的饮食习惯。

本书内容深入浅出，通俗易懂，既注重科学性，也注重实用性，使你的孩子从这一刻起踏上快乐饮食、健康成长的旅途。

<<饮食为孩子的一生储蓄健康>>

书籍目录

第一章 孩子的生长发育与营养息息相关 1.儿童成长需要的24种营养素 2.宝宝的饮食清单 3.大脑喜欢吃什么 4.让孩子“吃”出明亮的眼睛 5.健康的牙齿离不开健康的饮食 6.孩子想长高，关键靠饮食 7.做好补钙的功课第二章 餐桌上培养一生的好习惯 1.饮食习惯，从婴儿开始培养 2.餐桌上的“德育” 3.抢救吃饭时间的亲子对立 4.改变饮食习惯可调整性格缺陷 5.催促三遍等于心理虐待 6.你对孩子实行“食品管制”吗第三章 孩子身边的饮食隐患 1.儿童饮食中的12个隐患 2.别让零食蒙上孩子的眼睛 3.假日美食，适可而止 4.吃出来的“性早熟” 5.别让孩子成为小小夜宵族 6.胖宝宝的减肥营养计划书第四章 吃对食物，健康有潜力 1.给孩子一份健康早餐 2.口味清淡，让孩子受益一生 3.爱吃粗粮好处多 4.让孩子安全吃鱼的小食谱 5.白开水——孩子的最佳饮品 6.藻类里面营养多 7.选对食物让孩子睡个好觉第五章 少儿饮食禁忌备忘录 1.20种食物幼儿不宜多吃 2.六种错误饮食观威胁幼儿发育 3.食物里的美味陷阱 4.影响孩子大脑发育的“食物黑客” 5.餐桌上的“冤家” 6.别给孩子吃“半熟鸡蛋”第六章 四季营养奏鸣曲 1.宝宝春季营养方案 2.春天，给宝宝一个绿油油的餐桌 3.孩子夏季饮食指南 4.儿童秋季饮食调理 5.更适合孩子秋天吃的六种蔬菜 6.冬季，给孩子补碘和铁第七章 蔬菜水果里面学问多 1.吃蔬菜的学问 2.怎样给宝宝喂食蔬菜 3.蔬菜是宝，烹调要巧 4.吃水果的学问 5.关于水果的六个实用问题 6.妈妈不可不知的水果小知识第八章 孩子偏食挑食厌食，你没招了吗 1.让吃饭远离战争 2.重视孩子的餐前情绪 3.矫正孩子挑食要遵循的十大原则 4.10招轻松摆平挑食宝宝 5.怎样对待儿童厌食症 6.孩子食欲不振需要刺激第九章 小儿常见疾病的食疗方法 1.小儿多动症的饮食疗法 2.小儿反复呼吸道感染的食疗方法 3.小儿头发稀疏的饮食治疗 4.小儿感冒的食疗护理 5.腹泻的饮食调理 6.孩子营养不良的膳食调整第十章 需要了解的儿童饮食常识 1.解读关于儿童营养的十个说法（上） 2.解读关于儿童营养的十个说法（下） 3.宝宝肠胃好，后天培育不可少 4.你必须要了解的6个儿童饮食安全常识 5.肉类营养大阅兵（上） 6.肉类营养大阅兵（下）第十一章 不能忽视的饮食细节 1.指甲：宝宝健康的晴雨表 2.膨化食品，你了解多少 3.给孩子吃什么油好 4.宝宝和糖的“恩恩怨怨” 5.微波食品，孩子能吃吗 6.别让营养从手中“溜走”第十二章 聪明妈妈的养育秘籍 1.给宝宝做20种好粥的方法 2.如何让孩子爱上你做的饭 3.让孩子越吃越聪明的营养食谱 4.捕捉孩子营养不良的“信号” 5.给牛奶翻翻花样 6.给孩子一个多滋多味的童年

章节摘录

第二章　餐桌上培养一生的好习惯　　3.抢救吃饭时间的亲子对立有的孩子只吃青菜不吃肉，有的孩子只吃肉不吃青菜，孩子偏食是父母的烦恼。
每个人都有饮食偏好，这是很正常的事情。
如果孩子有点偏食，讨厌吃青椒、讨厌胡萝卜，请您不要太介意，这样往往会导致孩子变本加厉，这其中加入情绪因素就更复杂了。
当孩子偏好某些食物或不喜欢某类食物，如果状况足以影响到健康与成长才有必要调整。
一、不吃青菜或不吃肉的孩子孩子不吃青菜或不吃肉，部分原因是天生气质接受度较低，但绝大部分是因为“ 咀嚼能力不佳 ”或是不良饮食习惯造成的。
例如吃稀软食物期间太长的孩子，或者孩子已经满1岁还在吃稀饭或者吃流质食物期太长等，都会造成孩子的咀嚼能力差，因而不吃青菜或肉（纤维多或纤维较粗的食物）。
所以，要改善孩子不喜欢咀嚼的状况，就必须以渐进的方式开始。
解决方法如下。
☆从较好咀嚼的食物开始，把青菜煮软像卤白菜、高丽菜；而不适合久煮的青菜如菠菜、空心菜则切碎再炒，或将炒好的菠菜切碎等即可。
☆肉类可从鱼肉开始，例如用红烧调理让鱼腥味消失，或者鸡肉撕成丝状有香味，孩子的接受度就会提高。
☆避免让孩子吃味道太重的配饭料理：盐、糖、酱油加太多如肉松拌饭，很容易造成口味偏重，也缺乏纤维质，将来容易造成偏食。
二、对正餐没兴趣的孩子孩子喜欢吃“ 非正餐食物 ”，大致上有以下几个原因。
☆有吃零食的习惯：饭前吃零食或。
☆喜欢喝含气泡或含糖饮料：汽水、果汁等含糖饮料供应量很充足。
☆已养成偏好口味：例如垃圾食品吃太多，而且都是太甜、太成、太辣的食品。
☆活动量不足：没有足够的活动空间和机会，胃口就不开。
☆缺乏良好的吃饭气氛：如经常让孩子独自在一角吃饭，或者家长喜欢在吃饭时间纠正孩子的举止，像“ 坐好！
不要动来动去！
 ”“ 你看你，头发掉进碗里头了！
 ”“ 筷子拿好！
手指头不要指着别人！
 ”弄得孩子觉得吃饭是在上“ 训话 ”课，视吃正餐为畏途。
解决方法如下。
☆饭前两小时禁吃零食，并且随时预备可替代正餐的食物，如面包等。
☆从小不要养成喝含糖、含气泡饮料习惯。
☆如果已经养成习惯，可先改成奶茶、果汁、鲜奶、低糖饮料，再逐步减少，搭配喝开水，最后再改成喝开水的习惯。
☆先改成口味较淡的，再改成小饼干或水果，并从鼓励减量开始，再慢慢减到最少。
☆活动量的问题——养成运动习惯，如果不能经常带孩子到户外活动，可以买个弹跳床、跳绳，或在家中跟孩子玩卧倒、爬行游戏等，都是增进体觉协调的室内活动，也能增进孩子的食欲。
☆吃饭气氛的问题——父母要成长，了解孩子身心发展特质，自然不会让孩子的吃饭变成一种压力。
 三、吃饭习惯从小培养有很多家长从孩子小时就不要求良好的饮食习惯，包括：吃饭的规矩、食品的选择与节制等，往往等到孩子大了才要求改善饮食习惯。
根据美国教育心理学家汤玛斯的研究，孩子学习的八大要素中就有“ 改善饮食习惯 ”这一项。
也就是说，饮食习惯不好是影响学习的重要因素之一。
☆辅食添加循序渐进孩子的适应度和接受度在换奶或添加辅食时就看得出来，有的孩子是你加什么，他就吃什么，有些孩子吃新食物就吐，这表示你必须多花一点时间，并且一点一点地加，稀软食物、

饭菜也都要循序渐进。
比如说，添加新辅食却吐出来，可以再试几次，没有改善立即停止喂食，并告诉他“你如果不饿的话，等你饿了再吃”，下次添加少一点，但不必大惊小怪，以免引起他下次想再如法炮制。

编辑推荐

《饮食为孩子的一生储蓄健康(儿童饮食应留意的110个细枝末节)》，相信每位家长都能让孩子吃得健康又快乐。
科学进餐，营养合理，促进发育，聪明健康。
　　教你拥有科学喂养孩子的智慧。
从饮食开始，给孩子一个健康的人生。
在营养搭配中体验人世间最美好的情感。
　　美味人生，从这里开始。
看着孩子一天一天长高长壮，年轻的父母们在激动和欣喜之余总会有新的问题出现：应该给孩子吃什么？
吃多少？
怎么吃？
什么东西不能吃？
什么东西要少吃？
怎样让孩子坐在餐桌前乖乖地吃饭？
怎样面对孩子的偏食、挑食和厌食？
孩子生病了吃什么？
不同季节和时令饮食上应做什么变化？

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