

<<小儿缺钙.缺锌.维生素缺乏>>

图书基本信息

书名：<<小儿缺钙.缺锌.维生素缺乏>>

13位ISBN编号：9787534568961

10位ISBN编号：753456896X

出版时间：2011-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：金润铭 等编著

页数：125

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>

<<小儿缺钙.缺锌.维生素缺乏>>

内容概要

儿童是人类的未来和希望，保证他们的健康成长是我们的义务，也是我们的责任。

有关“营养不良”的话题铺天盖地，爷爷、奶奶担心孙子、孙女营养不良，一味地给他们加餐以补充营养。

心急的父母也是怀疑孩子生长发育缓慢，也给营养补充，但是，所谓“营养不良”的真正含义是什么，许多人未必清楚。

国家卫生部近年开展的“0~5岁婴幼儿营养状况调查”显示，我国儿童营养和健康状况正面临着营养缺乏和营养过剩的“双重挑战”，“小胖墩”和“小豆芽”现象是亟待解决的问题。

我国十大城市0~6岁儿童健康状况调查表明，缺锌比例为39%，2岁以内的婴幼儿贫血患病率达24.2%，3~12岁儿童维生素A缺乏率为9.3%。

营养不良是当今世界的主要公共问题之一，对人类健康的威胁超过其他(如环境等)因素。

社会经济因素与营养不良的发生关系极为密切，解决营养不良问题，需要全社会努力。

比如发展农业生产，开发新的食物资源和发展食品工业，加强健康卫生教育，发展卫生保健事业，增强全民的身体素质等。

其中加强科学营养的研究，大力普及营养知识，帮助儿童养成合理的饮食习惯，是预防和纠正儿童营养不良必不可少的重要环节。

<<小儿缺钙.缺锌.维生素缺乏>>

书籍目录

第一部分 何谓儿童营养缺乏

一、什么是营养不良

(一)咀嚼不及时导致儿童营养不良

(二)小儿厌食会引起营养不良

(三)身体信号暗示营养不良

二、脂溶性维生素缺乏症

(一)维生素A缺乏症

(二)维生素E缺乏症

(三)维生素K缺乏症

(四)维生素D缺乏症

三、8族维生素与维生素C缺乏症

四、微量元素缺乏症

第二部分 从生活中的点滴做起

一、细节决定健康

(一)好的居住环境造就健康的身体

(二)饮食要保质保量

(一)制造平等和谐的就餐气氛

第三部分 家庭护理显奇效

一、预防营养缺乏, 责任在父母

(一)夏季应对儿童食欲差

(二)警惕药物夺走宝宝营养

二、儿童常见病的防治及家庭护理

(一)幼儿发热及家庭护理

(二)幼儿急性支气管炎

第四部分 合理饮食是关键

第五部分 加强锻炼, 增强体质

第六部分 百病关键在预防

<<小儿缺钙.缺锌.维生素缺乏>>

章节摘录

版权页：插图：3.开飞机让宝宝模拟一架小飞机，两臂侧平举当作飞机的翅膀，然后开始小跑，时而直身跑，时而弯腰像飞机一样下降俯冲。

跑的速度因年龄而异，不要太快，以免摔倒。

这项运动既锻炼宝宝的平衡能力，又锻炼了协调性，增加了肺活量。

4.踩石头过河用粉笔在地上画两条线当“河”，再画一些圆圈当“石头”，家长和宝宝一前一后踩着“石头”过河，谁掉进“河”里谁就输了。

当孩子玩得已经很熟练后，可去掉一些“石头”增加距离。

这样可以锻炼孩子身体的平衡性能力，增强跨步的肌力。

5.斗鸡先教会宝宝用左右腿交叉着金鸡独立似的站立，并做到单脚蹦跳。

经过一段时间宝宝已能够熟练自如时，再教他把曲着的左脚用右手搬到站立的右腿膝盖前，跳跃着撞击与他同样姿势的家长（大人只能采取被动状态，避免伤着孩子）。

这种锻炼方式有助于增加孩子双脚的耐力、身体的稳定性、协调性和平衡的能力。

多让宝宝接触新鲜空气和阳光、加强户外活动的好处是妈妈们都知道的。

户外活动是提高呼吸道黏膜抗病能力的最有效手段。

即使冬天，在不太恶劣的天气里，在注意保暖的情况下，适当地让宝宝接触室外冷空气，也是非常必要的。

户外活动的重要性毋庸置疑，户内活动也同样重要。

相比而言，宝宝在家的时间还是要比在外的时间长一些。

一定注意让宝宝多多活动，比如爬行、走路、蹦跳等，不要总让他坐着玩。

尤其每次吃完饭，稍稳定半个小时之后，最好让宝宝活动活动。

宝宝的活动量大了，身体得到锻炼，不仅食欲和消化好起来，连喝水也会比以前增多。

宝宝活动之前，要注意给他减减衣服，即使这样，宝宝活动之后也通常会满头大汗，这是非常正常的，这种正常出汗排泄对他的健康是有益的。

<<小儿缺钙.缺锌.维生素缺乏>>

编辑推荐

<<小儿缺钙.缺锌.维生素缺乏>>

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>