

<<孩子怎么吃饭不生病>>

图书基本信息

书名：<<孩子怎么吃饭不生病>>

13位ISBN编号：9787537555746

10位ISBN编号：7537555745

出版时间：2013-3

出版时间：良石、孔雪 河北科学技术出版社 (2013-03出版)

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>

<<孩子怎么吃饭不生病>>

前言

体质决定性格，这句话是中西医在大量调查研究的基础上共同认证的理论。

“性格决定命运”，这是弗洛伊德钦定继承人、大心理学家荣格的名言。

根据逻辑推理三段论，则体质决定命运。

那些一心只扑在小孩学习上的父母们，大概从来没有想过体质居然能够有如此的力量可以决定自己小孩的命运吧？

事实是体质确实有着可以决定人的命运的伟力。

试想一下，刚生下来的小孩哪里有什么品格、心性、气质乃至灵魂什么的？他们拥有的只是身体而已。

一切的一切，品性、气质、灵魂……都是以身体为基础发展延伸出来的。

离开身体，哪里有什么人？

离开身体，什么都没有了。

好的体质，包括身体健康和心理健康，乃是一切的基础。

可是父母们看不到，或者说自动忽略了。

他们沉溺于一些眼前的价值：学习好就可以考上重点小学、重点初中、重点高中和重点大学，这样的话，毕业就可以找到好工作，好工作工资高，待遇好，就可以娶或嫁个更优秀的人，生下的小孩也要让他考重点小学、重点初中、重点高中和重点大学……子子孙孙无穷尽也！

但这一切都是家长们一厢情愿而已！

人生哪有那么简单，社会哪有那么简单，人的心哪有那么简单！

家长们自以为是为了孩子们好，遂把自己对未来的幼稚的设想强加在孩子的身上，从小孩四五岁开始就一刻不停地把自己的观念灌输给孩子，却无心去注意孩子的身体健康。

在这种观念灌输的过程中，身体健康渐渐被忽略了，孩子天然健康的心理也在来自父母的强压中渐渐地压抑畸形了……想让自己的孩子成为比尔·盖茨、扎克伯格应该是很多父母的梦想，可是父母们有没有去研究下比尔·盖茨、扎克伯格的父母是怎样教育自己的孩子的呢？

盖茨父母的做法是时常鼓励儿子去做他不擅长的事，鼓励他多多外出参加体育活动；老扎克伯格对于孩子的想法一贯放任，并且作为一名牙医的他很注重对儿子的牙齿进行日常护理。

研究他们的教育方法，你会发现他们在教育方法上的很多相似之处：他们从不拿自己的小孩当作小孩，他们和自己小孩之间的关系不是士兵和将军那样服从和被服从的关系，而是朋友般的关系。

他们尊重自己的小孩的想法，对小孩施行放手政策，鼓励小孩发展多样兴趣，重视小孩从身体到心理的健康发展；对于自己小孩未来所从事工作的类型，他们关心的是自己孩子有没有工作的热情，而非工资的高低。

对他们而言，有热情，油漆工都可以做；无热情，CEO也不去干。

欲速则不达。

这就是很多父母明明很用心培养孩子却失败的原因。

无心插柳柳成荫，这是比尔·盖茨、扎克伯格的父母之所以成功的原因。

做CEO最需要的，从来就不是智商，而是情商。

父母们想要自己的孩子健康快乐成功吗？

想要自己的孩子有一个美好的未来吗？

那就放过孩子们吧，不要再执着于一百分和重点学校，而是要多多关注孩子身体和心理的健康。

体质决定性格，性格决定命运啊！

<<孩子怎么吃饭不生病>>

内容概要

《孩子怎么吃饭不生病:宝宝吃饭有学问》第一章介绍宝宝容易生病的根本原因；第二章讲述人体营养学知识；第三章介绍如何科学地吃和补；第四章介绍各种儿童饮食误区；第五章收集了不同体质、不同季节、不同功用的儿童营养食谱；第六章介绍各种常见小儿疾病的食疗法。

<<孩子怎么吃饭不生病>>

书籍目录

第一章孩子为什么容易生病 营养够了，热量足了，身体素质却下降了 中国少年身体素质令人忧心 孩子易生病的原因——免疫力 怎么提高小孩免疫力 幼稚园孩子易生病的原因及对策 “体质”扫盲 体质决定命运 你了解你的小孩是什么体质吗 儿童体格发育监测必须做好 儿童心智发育监测更应做好 病了就吃药？

你out了 食疗文化源远流长 食疗的原理 食疗的好处 营养学概述 人体必需的六大营养素 食物寒、凉、温、热应知道 酸碱平衡一定要注意 此物有毒，千万绕道 你餐桌上的“犹太”那些如罍粟般的美丽误会 它们对你思同再造 饮料穿肠过，热量变脂肪 食品添加剂功过论 食物忌讳 第三章好吃好喝好身体 吃出好身体 合理饮食的重要性 科学安排小孩的饮食 一日三餐很重要 怎么给孩子补充微量元素 怎么给孩子补充维生素 如何吃能提高孩子免疫力 零食喧宾夺主 饮料代替白开水 乳制品代替牛奶 果汁代替水果 口香糖一口腔清洁，小孩也需要 洋快餐做奖励 每天早餐牛奶加鸡蛋 每天大鱼大肉 跟着广告走 补钙多多益善 滥用补品危害多多 平和质儿童食谱 气虚质儿童食谱 阴虚质儿童食谱 阳虚质儿童食谱 湿热质儿童食谱 痰湿质儿童食谱 血瘀质儿童食谱 气郁质儿童食谱 特禀质儿童食谱 儿童春季食谱 儿童夏季食谱 儿童秋季食谱 儿童冬季食谱 儿童健脑食谱 儿童长高食谱 儿童减肥食谱 第六章常见小儿疾病食物疗法 小儿咳嗽 小儿感冒 小儿腹泻 小儿上火 小儿消化不良 小儿肺炎

<<孩子怎么吃饭不生病>>

章节摘录

版权页：插图：当然，在平时给小孩补充了足够的蔬菜营养素的同时，也不能忽略充满蛋白质的其他食物，如鱼类、贝壳、家禽、瘦肉、豆制品和低脂肪乳制品对于人的健康也非常重要。

而维生素的作用则有些类似于水泥，对这些“砖石”起到了黏合的作用。

维生素同样有助于提高免疫力，而且维生素对调理肠胃有非常好的作用。

专家指出，身体抵抗外来侵害的武器——包括干扰素及各类免疫细胞的数量与活力都和维生素与矿物质有关。

身体健康的人最好通过吃水果、蔬菜来吸收维生素。

现在市场上销量较大的西红柿、草莓、胡萝卜、橘橙等都含有大量的维生素。

医学专家认为，在所有维生素中，维生素c的益处广为流传，它可以降低毛细血管通透性，使之成为一个屏障，阻止病毒进入人体组织，保护机体器官。

在餐桌上，很多父母都会不停地提醒孩子多吃点蔬菜，但事实上，煮熟的绿叶菜中的维生素C基本已经流失殆尽。

专家建议每天食用两种以上的水果，或者可以适当选择一些经过提纯的维生素C含片。

增强小孩免疫力的10种食物（1）胡萝卜。

小孩生长要比大人们需要更多的维生素A，也就是胡萝卜素，胡萝卜素具有保护小孩呼吸道免受感染、促进视力发育的功效，缺乏维生素A的小孩容易经常患呼吸道感染，而胡萝卜中含有大量的维生素A。

如果经常给小孩吃些用胡萝卜烹饪的菜肴，将会十分有益于小孩的健康。

对于较小的孩子，为了便于小孩的肠道吸收，用胡萝卜做菜时，最好先切碎，或蒸、煮后再弄碎，或捣成糊，以帮助小孩更好地吸收胡萝卜的营养。

（2）蘑菇。

蘑菇属于益菌类食品，含有多种氨基酸和多种酶，特别是香菇中含有香菇多糖，它可抑制包括白血病在内的多种恶性肿瘤。

另外，常吃蘑菇或喝蘑菇汤可提高人体的免疫功能，不易患呼吸道感染，还可净化血液中的毒素，对预防小儿白血病很有帮助。

这事虽然令笔者扼腕叹息，却更令笔者警醒：为人父母，实在不是一件可以儿戏的事。

既然已经为人父母——不，甚至早在准备为人父母之时，便应该意识到这是一个重大的责任。

甚至，为父母者要将育儿作为一项事业来经营。

<<孩子怎么吃饭不生病>>

编辑推荐

《孩子怎么吃饭不生病:宝宝吃饭有学问》宗旨是指导妈妈们如何通过饭菜补充宝宝健康成长所需的各种营养，并能让宝宝杂病不生。

<<孩子怎么吃饭不生病>>

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>