

<<3岁决定孩子一生健康>>

图书基本信息

书名：<<3岁决定孩子一生健康>>

13位ISBN编号：9787538439656

10位ISBN编号：753843965X

出版时间：2009-6

出版时间：吉林科技

作者：赵宁宁

页数：288

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>

## <<3岁决定孩子一生健康>>

### 前言

常言道：“3岁看老。

”按照儿童的发育规律，3岁确实是一个重要的分界点。

在这之前，是孩子形成人生基本能力的重要时期。

他们需要在这个阶段获得机会，并主动去探索环境，而这一机会的主要表现就是饮食。

大多数父母一直对“吃饭”存在着理解上的误区，认为是不学自通的本事。

可事实证明，“吃饭”远没有填饱肚子那么简单。

近年来研究发现，成年人的一些慢性疾病往往与儿童和青少年时期的不良饮食行为有关，如肥胖、糖尿病、高血压、动脉硬化、痛风等等，不仅如此，甚至癌症也与饮食有很大关系。

孩子最挑食的年龄是1 - 3岁。

当他养成挑食的坏习惯时，不仅会影响孩子的学习、生活、性格、行为，而且还会影响孩子的智力发育，甚至会耽误孩子一生的前程。

专家还发现，食物过敏患者的数量不断上升，仅中国就有6%的15岁以下的儿童患有食物过敏症，尤其以3岁以下孩子的发病率居高。

据调查显示：每3 - 4个孩子中就有1个存在“会嚼但不会下咽”或“咬不动硬一些的东西”或“不加咀嚼囫圇吞咽”等方面的问题，这些问题最终都将导致孩子咀嚼能力的衰竭，变成“咬不动”的孩子。

而预防这一切的发生，关键是要从小对孩子进行“食育”。

所谓“食育”，就是良好饮食习惯的培养教育。

每个人在成长过程中都会形成自己的膳食嗜好，这些嗜好大多都与环境的影响，尤其是家庭、父母的影响有关。

倘若父母能够把握好孩子3岁前这个关键期，及时添加营养、给予味觉的刺激、让孩子进行足够的咀嚼训练……便能让孩子长大后在无数的选择和诱惑面前，把对味觉的美好记忆与所吃的食物统一起来，科学合理地选择自己的生命基础——日常膳食。

## <<3岁决定孩子一生健康>>

### 内容概要

根据多年的临床研究表明：孩子出生前和第一年的营养不良，尤其是孩子3岁时的饮食科学与否，很可能严重影响孩子脑发育并导致智力发育迟缓，这种生长迟缓将一直延续到成年后，使成年糖尿病、高血压和心血管病等发病率大大增加.....，对于孩子的健康我们究竟了解多少？

应该怎样关注孩子的健康？

孩子应该吃什么？

怎么吃？

拥有二十多年临床经验的健康医师以其最严谨的态度，最周到的设想，推荐了大量的好学、好用的全面解决方案。

500个多年总结出来的养育智慧，极具实用性，让忙于家务或工作的父母能在最短的时间内找到重点，是年轻父母们不可或缺的孩子养育秘籍！

## <<3岁决定孩子一生健康>>

### 作者简介

赵宇宁，中医四大名医之一孔伯华先生再传弟子，孔伯华医馆执业医师，中医主治医师。幼承家学，多年从事中医临床工作，对身心疾病的诊断治疗和养生康复指导有独到见解。曾在《北京日报》《中国医药报》《中国中医药信息杂志》等报刊发表多篇文章，撰写《颞下颌关节功能紊乱综

## <<3岁决定孩子一生健康>>

### 书籍目录

第一章 3岁前的饮食习惯决定20年后的健康状况 1.一个生命最初几年的营养对他意味着什么 2.健康的饮食观在出生后的第一年养成 3.培养好习惯：关键在头3天，决定在1个月 4.饮食习惯决定孩子的健康水平第二章 从3岁的饮食习惯看100岁的好习惯 1.按时进餐是养成生活规律的关键 2.说是挑食，不如说是挑人 3.别让食物奖品损害孩子的自制力 4.培养孝心从分享食物开始 5.餐桌交流是人际关系学的第一课 6.解读孩子独立的密码 7.冷处理：捉住任性这只“小狐狸” 8.自信的孩子可以“宠”出来 9.让厨房“解放”孩子能干的双手第三章 我“型”我吃，为孩子做好营养储备 1.改善孩子体质从3岁前开始 2.添加点五谷杂粮——给健康孩子的饮食处方 3.温性食物带来温馨关怀——给气虚型孩子的饮食处方 4.以“凉”灭火——给燥热型孩子的饮食处方 5.来点辣味更健康——给虚胖型孩子的饮食处方 6.健胃餐让肠胃一生轻松——给湿热型孩子的饮食处方第四章 3岁前的挑食嗜好将耽误孩子一生第五章 预防孩子肥胖，6个月内喂养是关键第六章 从小好味觉，长大好口福第七章 用健康的牙齿“咀嚼”一生的幸福第八章 怎么吃，孩子的胃才不会“发脾气”第九章 别让慢性食物过敏危害孩子一生第十章 改变孩子命运的营养益智计划后记 好口福是每个父母的最大心愿附录1 孕乳母及儿童营养素需求表附录2 微量元素食物摄取推荐表

## <<3岁决定孩子一生健康>>

### 章节摘录

插图：第一章 3岁前的饮食习惯决定20年后的健康状况1.一个生命最初几年的营养对他意味着什么孩子出生前和前3年的营养不良，可能严重影响其脑部和身体各部分器官的发育，致使生长发育迟缓，这种生长迟缓将一直延续到成年，使其成年后患糖尿病、高血压和心血管病等常见疾病的发病率大大增加。

从孩子降生的那一天起，父母就特别关注他的营养状况。

他吃得好吗？

长得壮吗？

他健康吗？

如果孩子发育良好，父母会大大松一口气，安心不少；若是医生说孩子胖了瘦了，父母们便会愁眉不展，难过半天。

但这一时期营养对孩子的意义，远不止眼前生长发育这么简单。

综合国外科学家的研究，我绘制出一张表。

在讲座上给大多数父母看时，他们对这一结果都大吃一惊。

因为喂养孩子时，80%的父母都曾出现过以下一种或几种情况。

营养的意义就在于“经营、营造养生之道”。

一个生命将来会长成什么样？

一个身材匀称的孩子能否在长成后继续保持较好的体形？

人到中年会不会发胖？

会不会出现各种常见病？

所有的一切都是从食物开始的，孩子正在通过“吃”一口一口地塑造着自己的健康。

在我从医二十余年的经历中，有数量多得惊人的孩子由于缺乏足够的锻炼、维生素D和钙，致使骨质疏松症的“种子”早在幼儿时期就已经种下。

不仅如此，还有更多的孩子如今正深受高血压、糖尿病、冠心病等疾病的困扰，造成这一切的关键都在于3岁前你给孩子吃了什么！

有这样一个非常形象的比喻：如果父母在孩子3岁前为其营养投资1元，那么孩子长大后得到的回报将是6倍之多。

这也是我写本书的目的之一。

希望每一位父母都能深刻意识到这一点，在3岁前注重孩子的营养，让他不仅拥有强壮的身体，而且在智力、体能方面也能迅速成长，顺顺利利、平平安安地跨越这个成长的关键时期！

## <<3岁决定孩子一生健康>>

### 编辑推荐

《3岁决定孩子一生健康》：从根本上解决中国孩子后天身体问题的唯一方法。  
成年人的慢性病与孩童时代的不良饮食行为有关，甚至癌症都与之有莫大关系。  
3岁前让孩子养成良好的饮食习惯，就能送给孩子健康、幸福的一生，为所有父母奉上让孩子强健一生的解决方案，愿天下父母都能得偿所愿，并将书中的方法传授给你认识的人，让我们的爱心、善心惠泽众生。

<<3岁决定孩子一生健康>>

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>