第一图书网, tushu007.com

<<好孩子吃出来>>

图书基本信息

书名：<<好孩子吃出来>>

13位ISBN编号：9787502353810

10位ISBN编号：750235381X

出版时间：2006-8

出版时间：科学技术文献出版社

作者：谭地洲

页数：176

字数：164000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

错误的饮食观念往往会给孩子带来很大影响，可能直接影响到孩子的健康成长。
由于一些父母对孩子所需营养知之甚少，致使营养不良的孩子发育迟缓，智力低下，接受知识的能力差，生活自理的能力差，同样营养过剩的孩子导致其单纯性肥胖，孩子易患高血压、心脏病和智力心理障碍。
如何把握“营养不良”和“营养过剩”之间的“度”，令所有的爸爸妈妈大伤脑筋！
本书可以教给家长崭新的饮食观念，在家长带领孩子走向成功的过程中给予帮助。

<<好孩子吃出来>>

书籍目录

1 吃出好孩子 聪明能吃出来吗 它们影响着孩子的智力发育 吃出聪明来 高EQ的秘密 吃出好心情 营养与多动症2 给孩子的正餐 一日三餐怎么吃 你家的早餐合理吗 孩子为什么不吃饭 怎样对待偏食 夏季孩子这样吃 冬季孩子吃什么 节假日怎么吃 孩子不宜多吃的食物 快餐的选择 营养师的建议3 营养健康好娃娃 你的孩子健康吗 孩子饮食营养的误区 维生素都是些什么 维氏大家族 蛋白质是什么 营养矿物质 缺锌的孩子会怎么样 脂肪是什么 别让孩子营养过剩 儿童肥胖4 水和牛奶是天然饮料 水是用来干什么的 孩子喝什么水好 每天要喝8杯水 牛奶是天然的 孩子可以喝酸奶 功能型饮料 鲜榨果汁营养好 孩子咖啡因5 健康食品 健康食品和拉圾食品 水果的好处 水果也要正确吃 蔬菜不可替代 科学选择蔬菜 吃蔬菜的误区 ……6 三餐之外，吃什么7 妈妈厨房8 好孩子，好食谱9 儿童食疗

章节摘录

书摘2 给孩子的正餐　现在市场上有许许多多的保健食品，对于补充营养，很多父母倾向于给孩子补充足够的营养品，而并不重视每天的正餐。
可是，有哪种保健食品能真正全面地补充孩子成长所需要的营养呢?营养专家指出，父母用心搭配每一餐，孩子认真吃好每一餐，才是补充营养最好的方　一日三餐怎么吃　俗话说“早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少。
”虽然这句流传已久的谚语几乎人尽皆知，但现在真正重视一日三餐的人却越来越少，特别是早餐。
现在的父母大多是上班族，早上由于时间紧张，早餐总是匆匆解决，不是让孩子自己在路边买一根油条充数就是塞给孩子两块干面包。
　儿童时期孩子的营养与他以后的身体健康息息相关，每天吃饭的时间、分量、营养含量都需要合理分配。
孩子越小，需要的营养也就越多，但是因为越小的孩子摄入食物数量也就越少，所以他们的进餐次数也会相应的增加。
一般来说，1～2岁的孩子，每天5餐最适宜，除了一日三餐之外，应该外加两餐点心；3岁以后减至每天四餐，以后逐渐减至一日三餐。
但是，现在很多学校在上、下午的课间会给孩子提供加餐，以提高学习效率。
　一日三餐的合理安排可以让孩子的身体更健康，每一餐都不能忽视。
　(1)早上要吃好　早上醒来的时候，孩子已经十几个小进未进食了，体内的营养处于最低点，急需早餐来补充足够的营养，所以早餐一定要吃。
说到早餐，有的父母为了让孩子吃好，每天早上都让孩子喝牛奶、吃鸡蛋，认为只有这些食物才能提供所必需的营养。
其实，这种搭配并不科学。
孩子最理想的早餐应该包括动物性食品、谷物、奶、蔬菜水果，还应该注意粗细搭配，如果长期食用一些“精细”的食物，会让血液、淋巴液等呈现酸性，让孩子的思维和运动力降低。
而吃好的定义很广，想吃好并不是要花钱买高级食品，而是需要选择一些体积小、营养多的食物，如牛奶、鸡蛋、肉松、豆浆、果酱、黄油、芝麻酱等。
以上这些食物中含有丰富的脂肪和蛋白质，可以让孩子整个上午都精神百倍。
　(2)中午要吃饱　正因为中午要吃饱，所以午餐是孩子一天中摄人食物最多的一餐，也是给孩子补充营养最好的时机。
孩子的午餐最好应该有荤素、粗细的搭配，食物中需要含有丰富的碳水化合物、蛋白质和脂肪。
　(3)晚上要吃少　对于现在的家庭来说，晚上父母才有时间好好做一顿饭，而很多家庭的晚餐最为丰盛，孩子吃得也最多。
可是，晚餐之后，孩子的活动就会明显减少，很多孩子吃过饭后会在一两个小时内进入梦乡，如果吃太多，食物在胃里没有完全消化，容易引起儿童肥胖。
但是，如果吃太少，第二天四五点的时候就有可能会感到饥饿，影响睡眠，进而影响到第二二天的精神。
一般来说，晚餐让孩子吃到七八成饱就可以了，多进食一些含有丰富淀粉的米、面类和含有丰富蛋白质、脂肪类的食物，还可以多食蔬菜、水果等热量较低的食物。
　你家的早餐合理吗　早餐是所有家庭最容易忽视的一顿饭，但一夜长达十几个小时未进食，早上醒来时体内储存的能量已经所剩无几，急需补充。
如果给孩子的早饭只是随意的食物，或者是你认为合理的搭配，可能会对孩子的健康造成无可比拟的影响。
　P10-11

第一图书网, tushu007.com

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