

<<每个孩子都能好好吃饭>>

图书基本信息

书名：<<每个孩子都能好好吃饭>>

13位ISBN编号：9787508620848

10位ISBN编号：7508620844

出版时间：2010-6

出版时间：中信

作者：(德)安妮特·卡斯特-察恩//哈特穆特·莫根罗特|译者:陈素幸

页数：168

译者：陈素幸

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>

<<每个孩子都能好好吃饭>>

前言

<<每个孩子都能好好吃饭>>

内容概要

有问题，翻翻《每个孩子都能好好吃饭》就搞定！
（案例超丰富，方法超实用）“让孩子好好吃饭法则”——一个让父母“安心”的科学实验结果！
孩子们形形色色的“吃饭问题”——两位作者用什么方法帮助了他们？
孩子最需要的“食物金字塔”——儿童营养知识轻松学！
父母行动指南——“最该做”和“最不该做”的！
醒目、有趣的“厨房标语”——随便贴在哪里，随时温习全书精华！
每章结束“重点整理”——回顾要点，拒绝“看过就忘”！
《每个孩子都能好好吃饭》最令父母头疼的“孩子吃饭问题”，你正在经历吗？
孩子偏食、挑食、爱吃零食？
吃饭时

<<每个孩子都能好好吃饭>>

作者简介

作者:(德国)安妮特·卡斯特-察恩 (德国)哈特穆特·莫根罗特安妮特·卡斯特-察恩 (Annette Kast-Zahn)，心理学硕士及行为治疗师，提供父母咨询及儿童辅导，治疗经验丰富。

在少子化的德国，作者育有三名子女。

她从自身与多年的诊疗经验中，归纳了深入浅出的教养指南，写出《每个孩子都能学好规矩》、《每个孩子都能管好自己》，并与儿科医生哈特穆·莫根罗特合著《每个孩子都能好好睡觉》、《每个孩子都能好好吃饭》，本本畅销，堪称德国的育儿圣经。

哈特穆·莫根罗特 (Hartmut Morgenroth) 儿科医生，曾在印度与坦桑尼亚行医，也在多所儿童医院担任主治医师，两个孩子的父亲。

一九八二年开设私人诊所，每天在诊所都会遇到父母询问该如何引导孩子乖乖吃饭、好好睡觉。

二十多年来，他诊治了许多有睡眠与饮食问题的儿童，并将丰富的咨询经验集结在本书之中，与父母分享。

<<每个孩子都能好好吃饭>>

书籍目录

第一章 好好吃饭非难事 吃饭是紧张还是有趣？

想想小时候 * 童年晚餐 * 我家的经验 小儿门诊的案例 吃饭的重要规则！

* 重点整理 父母对吃饭应有的认识 孩子的“内在调节系统” * 创造好条件 * 小小孩大行家 是胖是瘦，教育或遗传？

太胖、太瘦，成长曲线怎么说？

* 成长减缓或加速 * 不对劲的成长曲线 孩子需要哪些养分？

营养学轻松学 * 拿父母做榜样 * 什么是“健康食物”？

* 各种“食物金字塔” * 重点整理 第二章 餐桌变战场？

当父母管太多时“不准吃太多！

”“多吃点！

” * 重点整理 当父母管太少时“听命”煮饭毫无节制的饮食 第三章 每个年纪都好好吃饭前六个月：

全靠吸吮小婴儿吃什么？

* 母乳 * 婴儿奶粉何时及如何喂宝宝？

* 重点整理 六到十二个月：过渡到与家人共餐可以喂食副食品了吗？

与家人共餐 * 重点整理一到六岁：“我不是小宝宝了！

”端什么食物上桌？

用餐气氛如何？

* 吃饭时避免权力斗争 * 赋予信任、促进独立 * 设定界线学龄儿童：定型期深化学习 第四章 特殊问题

当饮食失衡时体重过重：太多养分滞留体内 * 多胖算过重？

饮食失调——当身体失去控制 * 厌食症 * 暴食症 * 重点整理当食物致病时消化不良 * 过敏食物“留不住”：腹泻及呕吐 * 重点整理“厨房标语”

<<每个孩子都能好好吃饭>>

章节摘录

插图：吃饭是紧张还是有趣？

想想小时候说到吃饭，很多父母都不会把它跟什么好事连在一起。

尤其想起自己小时候吃饭的情形时，是否有某种气味、感觉和不舒服的经历，至今仍萦绕在心头？

很多出生于20世纪50年代的德国父母，因为孩提时被认定“太瘦”，而被送进保育院。

很多孩子一方面要克制想家的念头，一方面又要适应保育院里陌生的菜肴。

他们时常被迫把食物吃光：“没吃完盘里的东西，不准站起来！”

”当时的规则就是如此。

我还听过不止一次，如果孩子把吞下去的食物吐出来，会被处罚把吐出来的东西吃回去。

这简直是虐待儿童！

希望你没有过这种恐怖的经历。

但或许你曾被以某种方式禁止吃饭，因为大人觉得你“太胖”了？

又或者你小时候得忍饥挨饿，因为当时根本没有足够的东西可以吃？

家里是否有条规矩叫做“吃饭时孩子不准讲话”？

或是吃饭的气氛经常让你感到窒息？

还是你曾经举止不当，破坏了家人的胃口？

童年晚餐小安妮5岁大了。

有一阵子她经常生病：猩红热、中耳炎和扁桃体发炎。

她很苍白，手臂又细又瘦。

“只剩皮包骨，”奶奶说，“难怪她老是生病，根本没有抵抗力嘛。”

”有一次她又发烧了，安妮的妈妈知道该怎么办，那就是煮麦片粥。

妈妈认为麦片粥是最健康的食物，它能使人强壮。

她盛了满满一碗热腾腾的麦片粥，送到小安妮的床边准备喂她吃。

这时小安妮觉得自己既虚弱又难受，一点食欲也没有，妈妈端来的麦片粥，光是那味道就快让她窒息了。

安妮痛恨麦片粥。

她紧闭双唇。

妈妈先是哄着她：“来吧，为妈妈吃一口，为爸爸吃一口。”

”安妮哭了起来：“我不要！”

”妈妈却开始责备她：“你一定要吃！”

难道你不想健健康康的吗？

”双方僵持了好一会儿，5岁的安妮还是含着眼泪吃了麦片粥，吃完时，母女两人都“精疲力竭”了。

其实，那个小安妮就是我自己。

我知道妈妈是一番好意，但即便是在40多年后的今天，只要一想到麦片粥，我还是倒尽胃口，至今仍痛恨任何形式的麦片粥和米布丁。

我得很勉强才能试吃一小口婴儿米粉，这辈子更是从来没有自己煮过麦片粥。

幸好关于吃饭，我还有其他非常美好的回忆。

比如，每周六和爸爸游完泳，带着烤鸡和薯条回家时，总是能享受一场盛宴。

如果我那天还分到一只鸡腿的话，这份快乐会更完美。

直到今天，那些我乐于回忆的家庭聚会和度假也都跟大餐有关。

不管你愿不愿意，儿时的吃饭经历都会伴随着你。

如果儿时与家人一起吃饭的回忆总是美好的，总能尽情享受，那么成年后如果你对自己的身材还算满意，那你吃饭通常会很轻松。

吃饭对你而言是“正常”的，不需要花太多心思，而且，你对吃饭的态度会直接影响到你的下一代。

如果吃饭时气氛融洽，吃饭就有乐趣。

<<每个孩子都能好好吃饭>>

但如果儿时吃饭的经历是负面的，残留在回忆里的都是压力、紧张和强迫，再加上不满意自己的体重和饮食习惯的话，那么成年后的你吃起饭来肯定不会轻松。

当吃饭的情绪变得复杂，自然就会出现很多问题。

那些不好好吃饭的孩子需要一份额外的饮食良方，那就是父母的信心与信任，如果没有信任，餐桌上就会有争执，吃饭时不免会气氛紧张。

我家的经验我和我的三个孩子也拥有美好的和不太美好的吃饭经历。

美好的是，至今我们都能在很愉快的气氛下一起吃饭。

吃饭时，做父母的我们常常会听到孩子们谈起他们觉得重要的新鲜事、碰到的问题与快乐的事。

我们会拟订计划、讨论问题，有时谈话的内容比吃饭更重要。

记得我的儿子克里斯托夫4岁时，一边吃晚饭一边给大家讲了一个令人印象深刻的小故事：“很久很久以前，当时我还没出生。

在一个遥远的海边，有一只老虎咬了我的膝盖一口。

”另外一次是我的女儿卡塔琳娜，她在午饭时忽然提出了几个关于性的具体问题。

刚好桌上有香肠，很适合拿来当教具。

那顿饭我们吃得非常愉快。

当然，关于吃饭，我也有不愉快的回忆，我连续5年得在半夜醒来，因为孩子们不是饿了就是渴了。

后来我才学会教他们自己在夜里起来喝水（最后干脆让他们戒掉了起夜的习惯）。

在我所著的《每个孩子都能好好睡觉》中，可以提供给父母更详细的信息。

许多不愉快的经历多数人应该也碰到过，比如说吃饭时，孩子连人带椅子一块翻倒；或是兄弟姐妹边吃饭边吵闹；或者忙碌的工作之后辛苦做好的饭菜却被孩子挑剔。

所有的好事和坏事都集中在餐桌上，用餐时可以看出孩子是否学会遵守规则、体谅他人。

我们几乎可以说：“只要好好吃饭，一切都好。”

”儿科门诊的案例在儿科门诊里，做父母的总是一再提到“吃饭”这件事。

许多父母都想知道，自己是否做对了。

很多父母很担心孩子的饮食行为，我们经常会遇到一些因为孩子的吃饭问题把自己弄得很绝望的父母。

为了深入了解这个问题，我们在进行定期健康体检时，访问了超过400位家长，以了解他们如何看待自己孩子的饮食行为。

这些孩子的年龄均介于5个月到5岁之间。

首先我们想知道，到底有多少父母对孩子的饮食问题感到不安。

调查结果是，在孩子出生后头几个月内，即在母乳喂养阶段，只有少数父母（5%以下）觉得孩子（3~7个月大的婴儿）有问题。

1~5岁的情况却出现了变化，有20%~30%的父母认为孩子的饮食习惯有问题，其中有7%的父母甚至认为问题很严重。

<<每个孩子都能好好吃饭>>

媒体关注与评论

国内权威亲子类媒体：新浪亲子、搜狐母婴、腾讯育儿、网易亲子、太平洋亲子、宝宝树、摇篮网、红孩子社区、父母网、凤凰网亲子重磅推荐。

面对被提问过无数次，也被各种育儿书解答过无数次的睡眠、饮食、行为及教育问题，它提供的不仅是“怎么办”，还有“为什么”和“怎么做对你更适合”。

它不仅仅分享养育知识，更帮助父母们搭建起一座充满爱和智慧的通往孩子内心的桥梁。

这就是我喜欢这套丛书的原因。

——摘自《父母世界》Parents杂志主编钟煜 推荐序出于父母的爱与关心，孩子们应该把餐桌上的食物吃完，并照单全收碗内的营养，这几乎就是被认定的“孩子应尽的本分”，直到看完本书后，我才恍然大悟！

我喜欢作者对父母的提示，在面对孩子“收放”间的一些智慧。

特别是从长远的角度来说，应该决定：“最终让孩子吃到了什么？”

”父母应该关心长期的整体营养，而不是短期的“这一餐的、眼前这一碗”的价值。

——台湾超人气“妈妈博主”Ashley的试用心得

<<每个孩子都能好好吃饭>>

编辑推荐

《每个孩子都能好好吃饭》不仅谈的是孩子要吃些什么，同时你会了解到为什么你家的餐桌会变成战场，其实真的不必这样，只需要让每个人都知道一条简单的规则，并遵守它就行了。

它不是凭空想象出来的，而是有科学根据的。

你越了解它，就会越觉得它有道理。

《每个孩子都能好好吃饭》通过很多真实有趣的实例，告诉父母如何按照孩子的年龄，把“好好吃饭规则”转换成实际行动的要诀。

了解德国实用育儿经典系列：《每个孩子都能好好吃饭》全球畅销逾百万册；台湾版上市后持续热销。

《每个孩子都能好好吃饭》中以丰富的儿科门诊案例为基础，生动的案例描述还原真实生活场景，周全的解决方案覆盖各类型家庭！

和《斯波克育儿经》一样专业、权威，比《斯波克育儿经》更聚焦、更实用，更具可操作性。

全系列四本《每个孩子都能好好吃饭》《每个孩子都能好好睡觉》《每个孩子都能学好规矩》《每个孩子都能管好自己》。

每一本，有效解决一个育儿难题！

7天计划，宝贝好胃口！

德国实用育儿经典系列，全球畅销逾百万册！

<<每个孩子都能好好吃饭>>

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>