

<<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>