第一图书网, tushu007.com

<<中国儿童早期健康方案>>

图书基本信息

书名：<<中国儿童早期健康方案>>

13位ISBN编号：9787802034884

10位ISBN编号：7802034884

出版时间：2008-5

出版时间：中国妇女出版社

作者：桑艳梅 编

页数：189

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

“ 中国儿童早期健康方案 ”分为0—3岁和3—6岁两册，以儿童的健康维护为主题，分别从营养、免疫、运动、安全、心理等方面介绍了儿童健康维护的基本常识和具体方法。
健康不仅仅是指机体不生病，世界卫生组织对健康的定义是“ 生理、心理及社会适应三方面全部良好的一种状态 ”。
随着经济的发展和生活节奏的加快，许多家长没有足够的时间和孩子在一起，物质生活的丰富和情感的缺失使孩子很容易出现心理问题；应试教育和就业的严峻形势，使孩子很小就开始承受越来越大的学习和竞争压力，临床上表现出来的心理行为问题越来越多，已成为影响儿童身心健康的重要因素。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

桑艳梅，女，39岁，首都医科大学附属北京儿童医院儿内科副主任医师，临床医学博士，硕士生导师。
亚太儿科内分泌协会（APPES）成员，北京市儿童青少年糖尿病中心副主任。
2004年获国家留学基金委博士后专项基金，赴美国宾夕法尼亚大学费城儿童医院进行了为期一年的博士后研

<<中国儿童早期健康方案>>

书籍目录

常识篇 第1章 营养，健康的物质基础 营养到位，健康才到位 3-6岁宝宝的营养需求 1. 能量 2. 蛋白质 3. 脂肪 4. 碳水化合物 5. 矿物质 6. 维生素 7. 水 营养关键在平衡 1. 热能平衡 2. 蛋白质平衡 3. 钙平衡 4. 维生素平衡 5. 矿物质平衡 科学喂养的关键环节 1. 食物品种多样 2. 季节不同，饮食不同 3. 烹调方式要适合 4. 膳食制度要合理 培养良好的饮食习惯 1. 饮食定时定量 2. 吃饭细嚼慢咽 3. 不偏食、不挑食 4. 心情愉快、安静进餐 5. 让宝宝自己吃 及时发现宝宝的营养问题 1. 怎样判断宝宝的营养状况 2. 宝宝营养不良的信号 …… 第2章 免疫，健康的守护神 到3章 运动，健康的助推器 第4章 意外伤害，健康的大敌 第5章 心理发展，健康不可忽视的重要方面实务篇 第1章 3-4岁宝宝的健康维护 第2章 4-5岁宝宝的健康维护 第3章 5-6岁宝宝的健康维护

章节摘录

第1章 营养，健康的物质基础　　营养到位，健康才到位　　营养是健康的物质基础，处于生长发育期的儿童，不仅需要营养来维持一切生命活动，修补组织损耗，更重要的是，他们需要大量的营养素来保证其生长发育。
生长发育越迅速，所需要的营养素也就越多。
某种营养物质的短缺将导致儿童体格发育的迟滞和心理——智能发育的落后，后者甚至是终生不可逆转的损失。
　　相对于0-3岁而言，3-6岁的宝宝体格生长速度有所减慢，但从人的一生来看，这一阶段仍是生长发育的高峰时期，每年体重增长2千克左右，身高增长5-7厘米，仍然需要大量相关营养素的支持。
儿童期良好的营养是人一生体格发育的基础，也是预防成年慢性疾病，如动脉粥样硬化、冠心病等的保证。
　　3-6岁同样是大脑——中枢神经系统发育的关键期。
3岁时脑的重量为出生时的3倍，约为1-1.08千克，6岁时脑的重量约为1.25-1.30千克，相当于成人脑重的86%-90%。
大脑功能的成熟有赖于脑细胞整体结构的增大和神经纤维的髓鞘化，合理的营养是脑功能--智力发育的重要保证。
神经系统的发育需要大量的蛋白质，脑组织中功能越高的部位所含蛋白质的量越多。
此外，大脑还需要充足的必需脂肪酸、葡萄糖（大脑运行的主要能源）和血红蛋白（携带氧到每个细胞）等营养素。
如果这时出现营养不良，比如蛋白质、热量以及某些微量元素供应不足，将导致脑发育不良，直接影响到孩子日后的智力活动和行为发展。

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