

3岁决定孩子的一生



[3岁决定孩子的一生_下载链接1](#)

著者:李轶君//田曦

出版者:朝华

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787505419001

《3岁决定孩子的一生5:0-3岁全营养计划》科学研究显示，一个孩子3岁之前的生长发

育会影响其一生的发展变化：性格：孩子成年后的性格基本上在3岁之前就已经定型，3岁之后基本不变；智商：儿童的脑细胞组织在3岁之前就已完成60%，3岁之后大脑基本停止发育；学习：3岁之前是儿童在感知觉、记忆、思维等形成中最为敏感的时期，3岁之后的学习活动将事倍功半；身高：3岁之前就是孩子身高发展最为关键的阶段，3岁之前对身高造成的损害将永远无法弥补。

作者介绍：

目录: 引言 为什么“3岁决定孩子”一生 3岁看老的科学依据 开发大脑潜能的关键期
3岁是学习的关键期 3岁存在语言爆发现象 身高增长取决于3岁 第一章
0~3岁宝宝的生长发育特点 第一节 0~3岁宝宝的生理特点 新生儿期宝宝的发育特点
婴儿期宝宝的发育特点 幼儿期宝宝的发育特点 第二节 0~3岁宝宝的体格发育特点
宝宝的大脑发育特点 宝宝的身高增长状况 宝宝的视力发育特点 宝宝的体格发育特点
宝宝的牙齿发育特点 第三节 0~3岁宝宝的体格发育测量 第二章
0~3岁宝宝的营养素全接触 第一节 生命物质 水 糖类 蛋白质 月旨肪 第二节 微量元素 钙
铁 铜 锌 碘 石西 第三节 维生素 维生素C 维生素A 维生素D 维生素E 维生素K
维生素B族 第三章 母乳——上天赐给宝宝最完美的营养品 第一节
母乳是0~6月宝宝最佳主食 第二节 珍贵的初乳 第三节 哺乳的妈妈健康多 第四节
母乳喂养的次数和时间安排 第五节 妈妈如何判断乳汁是否充足 第六节 产后无乳怎么办
第七节 给宝宝一个舒服的吃奶姿势 第八节 母乳喂养的小窍门 第九节
夜间授乳的注意事项 第十节 不宜母乳喂养的几种情况 第十一节 如何给宝宝断奶 第四章
0~3岁健康宝宝的全营养方案 第1周 产后早接触，初乳喂养好 第2周
照顾宝宝有技巧，奶水喂养有讲究 第3~4周 坚持喂母乳，添加鱼肝油 1~2月
如果母乳不足，适当补充维生素C 2~3月 体内代谢加快，注意摄入水分 3~4月
开始断奶准备，适当添加辅食 4~5月 尝试更多辅食，补铁防止贫血 5~6月
增加断奶食品，防止营养缺乏 6~7月 添加固体食品，促进宝宝出牙 7~8月
食物种类多一点，断奶痛苦少一点 8~9月 适当补充粗纤维，啃食有利牙萌出 9~10月
注意口腔卫生，找准断奶时机 10~11月 宝宝饭量变大，适当增加食物量 11~12月
食物结构变化大，培养三餐好习惯 1岁1~3月 营养均衡健康好，食谱变化别重样
1岁4~6月 强化口腔咀嚼锻炼，开始尝试自己吃饭 1岁7~9月
食物尽量细、软、烂，保证宝宝吸收好 1岁9~12月 粗粮细做巧搭配，禁用刺激类食品
2岁1~3月 宝宝营养食物补，饮食不宜乱进补 2岁4~6月
注意食品营养卫生，培养良好饮食习惯 2岁7~9月 注意牙齿保健，增加健齿食品
2岁9~12月 独立进餐有耐心，防止营养不均衡 第五章 食物是宝宝最天然的营养品
第一节 乳品类 配方奶粉 酸奶 鲜牛奶 奶酪 第二节 蔬菜类 胡萝卜 黄瓜 西红柿 白菜 菠菜
南瓜 豆腐 冬瓜 洋葱 丝瓜 茄子 土豆 白萝卜 海带 竹笋 莲藕 菜花 第三节 肉蛋类 猪肉
鸡肉 鱼肉 牛肉 鸡蛋 鸭蛋 鹅鹑蛋 第四节 瓜果类 苹果 桃子 梨 西瓜 橘子 猕猴桃 草莓
葡萄 香蕉 红枣 第五节 坚果类 板栗 核桃 花生 第六章 宝宝常见疾病的饮食调理 第一节
感冒 风寒感冒 风热感冒 暑热感冒 不同感冒的治疗方法 小儿感冒的食疗膳方 第二节
呕吐 引起呕吐发生的4种常见原因 小儿呕吐的护理方法 小儿呕吐的食疗膳方 第三节
腹泻 腹泻常见的并发症 从三个方面预防小儿腹泻 小儿腹泻饮食调养原则
小儿腹泻的食疗膳方 第四节 便秘 小儿便秘的原因 便秘预防有方法
小儿便秘的食疗膳方 第五节 哮喘 哮喘的主要表现症状 哮喘的护理与预防
小儿哮喘的食疗膳方 第六节 百日咳 小儿百日咳临床表现与预防 小儿百日咳的食疗膳方
第七节 鹅口疮 心脾积热 鹅口疮 虚火上浮 鹅口疮 如何预防鹅口疮
小儿鹅口疮的食疗膳方 第八节 莼麻疹 莼麻疹的预防与护理 小儿莼麻疹的食疗膳方
第九节 小儿厌食 精神性厌食 疾病性厌食 不良饮食习惯性厌食 微量元素缺乏性厌食
维生素失常性厌食 如何治疗 小儿厌食 小儿厌食的食疗膳方 第十节 小儿佝偻病
小儿佝偻病的主要临床表现 预防小儿佝偻病的关键 小儿佝偻病的食疗膳方 第十一节
小儿湿疹 小儿湿疹的预防 小儿湿疹的食疗膳方 第十二节 小儿夜啼
小儿夜啼产生的原因 小儿夜啼的食疗膳方 第十三节 小儿汗症 引起小儿汗症的原因
治疗小儿汗症的食疗膳方 第十四节 小儿水痘 小儿水痘的饮食调理 小儿水痘的食疗膳方

第十五节 小儿缺铁性贫血 小儿缺铁性贫血的临床表现 小儿缺铁性贫血的食物预防 治疗小儿缺铁性贫血的食疗膳方 · · · · · (收起)

[3岁决定孩子的一生](#) [下载链接1](#)

标签

生活智慧

早教

评论

[3岁决定孩子的一生](#) [下载链接1](#)

书评

很少看中国人写的育儿方面的书。总感觉外国人更注重科学，而不是经验。
但这本书的后半部分，关于“食物是宝宝最天然的营养品”中，各种食物的饮食禁忌值得作参考。
关于香蕉
香蕉中的钾会加重水肿、肾炎等疾病，所以患有需要禁盐的疾病的宝宝不宜多吃。
另外...

[3岁决定孩子的一生](#) [下载链接1](#)