

孩子这么吃，长得高，变聪明



[孩子这么吃，长得高，变聪明 下载链接1](#)

著者:[日] 细川|桃

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2020-7

装帧:软精装

isbn:9787539073057

本书针对3~14岁儿童，从科学营养的角度出发，介绍了41个营养搭配食谱，25条饮食法则，让家长轻松掌握科学黄金配比，让孩子吃得香，长得高，变聪明。

处于生长发育期的儿童，需要成人约2倍的能量，1.5倍的蛋白质，2~3倍的铁和钙！饮食中一定要补充促进肌肉生长的“蛋白质”、促进骨骼生长的“钙”、有助于脑部发育的“DHA”、具有补血功能的“铁”和调整肠道功能的“发酵食品”。家长只要稍微花点心思，健脑饼、DHA米饭、富含铁元素的鲜汤、对大脑和身体有益的点心都能变着花样轻松做！改变吃法，就能让孩子赢在起跑线，改变孩子的一生！

作者介绍:

作者简介

[日] 细川桃

预防医学顾问

于2009年成立LuvteLLiTokyo&NewYork公司，医师、营养师等13类专家在此工作。该公司致力于提升母婴的健康状况，同时从事与母婴健康、饮食相关的研究。作者双亲曾经罹患癌症，因而对预防医学产生兴趣，进而留美进修，并获得国际营养师资质。育有一个孩子。

[日] 宇野薰

营养师

毕业于日本女子营养大学，以营养师的身份开展预防医疗的工作。如今在女子营养大学研究院从事母婴健康的研究，兼任LuvteLLiTokyo&NewYork的妇女儿童的营养研究工作，开展与营养咨询相关的各种教育活动。担任日本保育员培训课程“孩子的饮食与营养”部分的编写。育有两个孩子。

目录: Part1 身体是由所吃的食物构成的!

- 2 吃法档案01 “脑神经” 在6岁之前完成90%的发育
- 4 吃法档案02 有助大脑、身体发育的五大关键词
- 6 吃法档案03 必需氨基酸决定人体肌肉的合成
- 12 吃法档案04 在青春期之前强化骨质
- 18 吃法档案05 光吃鱼肉，就可以为大脑提供DHA
- 24 吃法档案06 构成血液的“铁”，是健康的终极答案
- 30 吃法档案07 别小瞧了“肠道细菌”的免疫力！
- 32 吃法档案08 补充足够的维生素和矿物质
- 42 吃法档案09 各种营养元素需要相互协作，而妈妈就是教练！
- 46 吃法档案10 营养过剩或不足，都要判黄牌警告
- 48 吃法档案11 零食不等于“点心”！零食是空有热量的食物
- 56 吃法档案12 看起来健康的小孩，也可能是生活习惯病的潜在患者？！
- 58 吃法档案13 现在不控制血糖，会影响将来的受孕能力
- 60 吃法档案14 碳水化合物并非敌人！不摄入糖类很危险！！
- 62 吃法档案15 分清哪些是“好脂肪”，哪些是“坏脂肪”
- 64 吃法档案16 想吃得健康又有营养，可以借鉴日本料理的搭配
- 70 吃法档案17 一碗拉面的盐分，超过1天所需的量
- 72 吃法档案18 “普通却优质的食材” 营养多多
- 76 吃法档案19 想变瘦、节食，这些都很危险！
- 78 吃法档案20 倦怠、焦躁，都是自主神经引起的
- 80 吃法档案21 不吃早饭，会对大脑造成损伤
- 90 吃法档案22 吃得快的孩子，会错过咀嚼能力的发育
- 92 吃法档案23 吃得香，能促进味觉发育
- 94 吃法档案24 开开心心吃饭，吸收率会提高
- 96 吃法档案25 周末亲子一起做饭，是提升厨艺的捷径
- Recipe (烹饪法)
- 8 蛋白质菜肴
- 把普通牛肉饼变身为“健脑饼”
- 14 强健骨骼的菜肴

三文鱼的新吃法
20 富含DHA的米饭
试试这碗“DHA满满的饭”
26 富含铁元素的汤·盖浇饭
补充铁元素，每天都不能怠慢！
34 色彩丰富的配菜
有意识地吃“7种颜色”！
52 对大脑和身体有益的点心
自制点心时稍微花点心思，把膳食中不够的营养补回来
66 煮出鲜美可口的汤汁！
74 在家储存一些“营养精华”！
82 One-plate早餐
早餐一大盘，多多补充蛋白质
88 大家都在吃什么？！
我家孩子的早餐大公开
98 孩子的健康检查单
102 儿童成长曲线表
106 与孩子饮食相关的新闻报道
Part2 每日的标准摄入量，孩子达标了吗？
110 食材种类越丰富，营养元素就越全面
115 3~5岁儿童1天所需摄入的标准量
122 6~7岁儿童1天所需摄入的标准量
125 8~9岁儿童1天所需摄入的标准量
132 10~11岁儿童1天所需摄入的标准量
135 12~14岁儿童1天所需摄入的标准量
1日份食材，统统吃光！菜谱范例
118 3~5岁 1日份食材，统统吃光！菜谱范例
128 8~9岁 1日份食材，统统吃光！菜谱范例
138 12~14岁 1日份食材，统统吃光！菜谱范例
142 便当日的营养
144 运动时的营养
Part3 偏食、口味重、胃口小、胃口大，该怎么办？
148 偏食、挑食
152 口味重
154 吃得少、有点瘦
156 吃太多、有点胖
158 不咀嚼
160 吃饭时间太久
162 食物过敏
· · · · · (收起)

[孩子这么吃，长得高，变聪明](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

孩子

饮食

读书

精油大全

健康

评论

日本人的饮食习惯值得我们借鉴

孩子饮食要科学合理，这本书里面介绍的内容值得看看

从古至今，从来没有父母是持证上岗的。每个父母曾经都是孩子，我们对自己的孩子有着满腔的爱，但对于照顾孩子，完全就是门外汉。这本书，给迷茫中的父母竖起了一盏指路明灯。有理有据，不仅告诉父母孩子应该怎样吃才能长得高，变聪明，还列出了一些简单易操作且营养丰富的食谱供参考。比较实用。

给孩子好的饮食习惯很重要

作为父母很容易纠结到底怎么给小孩做好吃的同时又健康的食物，这本书刚好可以解决这个烦恼，我们家里厨房就放了一本，根据不同成长时期的小孩发育需求做了很详细的营养以及食谱说明，手残妈妈也可以操作，很棒的一本书

这本书关于孩子饮食方面的各种问题写的很细致，很全面。
给孩子做一日三餐确实是个令人头疼的问题，这本书中有几十道饮食搭配的食谱，可以供参考。

健康营养的饮食对孩子的生长发育有着重要的影响。书中还提供了孩子3-12岁不同年龄阶段所需物质摄入量的标准。还有关于很多家长关心的孩子挑食偏食和吃饭时间久等问题，在这本书中都能找到答案，值得一看。

[孩子这么吃，长得高，变聪明](#) [下载链接1](#)

书评

作为一个家长来说，有了孩子之后，更多的精力都会关注在孩子身上。但有的时候我们会忽视一些很小的细节，比如说孩子饮食方面的问题。我们总觉得吃得多吃得好，对孩子来说就是最好的，长得胖，长得高就是健康的，但实际上在饮食方面我们也会有很多的误区。这套书是针对孩子的饮...

我现在身边的很多家长，总是抱怨自己孩子不好好吃饭，又或者吃的太多超重，总之就沒见到有几个对自己孩子吃饭省心的家长。其实我认为孩子的身材确实绝大多数取决于遗传，但是遗传并不代表一切，通过食物完全可以影响身体的发育。因为就算是家长长得再高，如果孩子在小的时候没...

孩子是家庭的未来，是家长的希望，尤其是当下，每个家庭中更是把孩子当成了宝中宝，因此孩子的健康成长也成了一个重要的问题。怎样才能让孩子更加健康茁壮的成长，饮食应该是一个重要的因素，现在的生活水平已经有了明显的提高，人们不再为了基本的生存而奔忙，也有了更多的时...

[孩子这么吃，长得高，变聪明](#) [下载链接1](#)