

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，总之就没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](#)