

# 3岁决定孩子一生健康



[3岁决定孩子一生健康 下载链接1](#)

著者:赵宇宁

出版者:吉林科技

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787538439656

《3岁决定孩子一生健康》主要包括：根据多年的临床研究表明：孩子出生前和第

一年的营养不良，尤其是孩子3岁时的饮食科学与否，很可能严重影响孩子脑发育并导致智力发育迟缓，这种生长迟缓将一直延续到成年后，使成年糖尿病、高血压和心血管病等发病率大大增加……，对于孩子的健康我们究竟了解多少？应该怎样关注孩子的健康？孩子应该吃什么？怎么吃？拥有二十多年临床经验的健康医师以其最严谨的态度，最周到的设想，推荐了大量的好学、好用的全面解决方案。500个多年总结出来的养育智慧，极具实用性，让忙于家务或工作的父母能在最短的时间内找到重点，是年轻父母们不可或缺的孩子养育秘籍！

作者介绍:

目录: 第一章 3岁前的饮食习惯决定20年后的健康状况

1.一个生命最初几年的营养对他意味着什么 2.健康的饮食观在出生后的第一年养成

3.培养好习惯：关键在头3天，决定在1个月 4.饮食习惯决定孩子的健康水平第二章

从3岁的饮食习惯看100岁的好习惯 1.按时进餐是养成生活规律的关键

2.说是挑食，不如说是挑人 3.别让食物奖品损害孩子的自制力

4.培养孝心从分享食物开始 5.餐桌交流是人际关系学的第一课 6.解读孩子独立的密码

7.冷处理：捉住任性这只“小狐狸” 8.自信的孩子可以“宠”出来

9.让厨房“解放”孩子能干的双手第三章 我“型”我吃，为孩子做好营养储备

1.改善孩子体质从3岁前开始 2.添加点五谷杂粮——给健康孩子的饮食处方

3.温性食物带来温馨关怀——给气虚型孩子的饮食处方

4.以“凉”灭火——给燥热型孩子的饮食处方

5.来点辣味更健康——给虚胖型孩子的饮食处方

6.健胃餐让肠胃一生轻松——给湿热型孩子的饮食处方……第四章

3岁前的挑食嗜好将耽误孩子一生第五章 预防孩子肥胖，6个月内喂养是关键第六章

从小好味觉，长大好口福第七章 用健康的牙齿“咀嚼”一生的幸福第八章

怎么吃，孩子的胃才不会“发脾气”第九章 别让慢性食物过敏危害孩子一生第十章

改变孩子命运的营养益智计划后记 好口福是每个父母的最大心愿附录1

孕乳母及儿童营养素需求表附录2 微量元素食物摄取推荐表

· · · · · · [\(收起\)](#)

[3岁决定孩子一生健康\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[3岁决定孩子一生健康\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[3岁决定孩子一生健康\\_下载链接1](#)