第一图书网, tushu007.com

<<婴幼儿营养智力开发全书>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养智力开发全书>>

13位ISBN编号：9787104026518

10位ISBN编号：7104026517

出版时间：2008-4

出版时间：中国戏剧出版社

作者：宋建华

页数：302

字数：2200000

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

前言

新生命开始的第一步，就是父亲的精子和母亲的卵子接成一体，成为受精卵。
受精卵是单细胞，但是不久就开始进行细胞分裂，成了多细胞的胚胎，在羊水世界中生长。
从卵细胞受精的那一瞬间起，人的生命就开始了，所以从受精卵开始，就应该被当作人来看待。
父亲和母亲各取一份自己的遗传因子，使他们结合在一起，组成新的遗传因子，形成身体的各种各样的因素都来自于遗传因子。
从受精卵发育成胎儿的过程中，所有的变化现象都是由遗传因子决定的。
女性体内的卵子在输卵管壶腹部与精子相结合，也就是受精的过程。
受精的卵子渐渐向子宫移动，经过4—5天的时间到达子宫腔。
此时受精卵分泌出一种酶，叫溶蛋白质酶，有破坏子宫内膜的作用，在内膜表面造成一个缺口并逐渐向内层侵蚀植入，而内膜上的缺口很快得到修复，把受精卵包裹在子宫内膜之中，这就是受精卵的着床过程。
这时大约已是受精后的一周左右（7—8天），也就是囊胚的形成过程。
囊胚植入后发育很迅速，到第一个月末时，胚胎就会长到约5毫米左右。
经过细胞反反复复的分裂，当细胞的数目达到150个左右时，细胞就开始分化，各自发挥自己不同的作用。
随着时间的推移，这些细胞有的像个袋子，专门积存羊水；有的专门储存发育必需的营养；有些细胞发育成必不可少的婴儿身体的各个部分。
胎盘、脐带就是这样形成的，胎儿是从一个受精卵发育成胚胎而后形成的。
母亲的身体既为胎儿生长提供了养料，又是胎儿安睡的温床，也是保护他的安全岛，还是他运动的体育场，也是他外出的交通工具，母亲的身体是胎儿一切活动的场所。
母亲身体的状况，精神状态，都会影响他的身体健康，也直接关系到孩子的健康。
母亲的心情愉快是和父亲有直接关系的，因为培育下一代是夫妻双方的责任。

内容概要

当婴儿一出生，求生的本能驱使他寻觅适于自己的食物——这完全合情合理。
原因是充足与合理的营养一方面是保谴婴儿体格和精神健康发育的物质基础，另一方面能增强其机体抵抗力、预防疾病。
可见，襁褓时代——生命奠基阶段的饮食营养。
实在是太重要了。

书籍目录

第一章　饮食营养是儿童成长的物质基础
　小儿营养的需要量
　热量的需要
　蛋白质
　碳火代合物
　脂肪
　维生素
　无机盐
　水
第二章　新生儿的营养食谱
　加强产后及哺乳期的母婴营养
　产妇及乳母的饮食调养
　产妇宜用的药膳
　哺乳期注意事项
　营养食谱
　初乳一定要喂给小儿
　授乳的开始、交数、授乳时间
　混合喂养
　未成熟儿的喂养
　糖水(5%)的制法和喂法
　怎样用牛、羊奶哺喂小儿
　唇裂、腭裂孩子的喂养
　家庭制备食物方法
第三章　婴儿的营养食谱
　乳贵有时，食贵有节
　提倡母乳哺婴
　给婴儿喂蛋黄的方法
　要消除对婴儿喂养中的误解
　婴儿为何在吃奶时哭闹
　掌握为小儿补水的方法
　夏天不宜给小儿断奶
　怎样给孩子断奶
　含药的母乳婴儿不宜
　小儿为何拒吮奶
　牛奶不宜过浓
　母乳喂养不能代替打预防针
　要注意小儿被动高盐
　不要总担心孩子不好好吃
　婴儿何时吃“硬”食
　小儿山楂食疗方
　当前在婴幼儿营养方面亟待解决的几个问题
　还是妈妈的奶比妈妈的吻
　母乳喂养可减少女性患乳腺癌危险
　不要惯出小儿的糖瘾
　哺乳有利于母亲健美

维生素E可治生长痛
儿童多吃奶糖的坏处
饮食不当使小儿遗尿
母乳能存放多久
婴儿的营养缺乏病
幼儿不宜常喝酸奶
吃母乳比吃奶粉婴儿要聪明
促进母乳分泌的基本方法
母乳哺婴并非完美无缺
小儿过量饮牛奶影响睡眠
日本营养学家推出新型婴幼儿营养剂配方
卫生是婴儿喂养的第一件大事
宝宝吐奶时的对策
喂养不当导致心理行为异常
儿童偏食的新说
喂养不当易致溃疡病
小儿饮水的学问
营养食谱
出汤肉松
羹
稀饭
糕
饼
包子
消瘦
注意饮食对视力的影响
糖忌偏食，否则易致视力障碍
可常食一些能够使眼睛明亮的药膳
要注意多吃有利于保护孩子眼睛的食物
重视在婴儿期的营养以促增高
多吃些有助于身材长高的食品
服用赖氨酸可促使长高
少吃糖
尤其要注意每年五月份的营养供给
第四章　幼儿的营养食谱
食谱安排
菜谱
饼
包子
面条
饺子
粥
汤
注意营养调理
不要盲目限制幼儿的脂肪摄人量
儿童宜多吃些含组氨酸的食物
要重视白开水

要培养幼儿良好的饮食习惯
常吃些粗糙耐嚼的食物
幼儿怎样吃糖好
幼儿不要偏食
幼儿宜养食的几种蛋肴
幼儿宜用筷子吃饭
春季儿童维生素不可少
谈谈“不给吃”与“就不吃
小儿误服腐蚀剂如何处理
儿童服用维生素不宜过多
小儿服白糖不如服红糖好
病多的孩子宜多吃素
第五章　婴儿智力开发
智力开发的含义
智力开发的种类
如何开发孩子的智能
孩子早期教育的开始
婴儿各个时期发育的基本水平参照法
第六章　营养
第七章　语言
第八章　数学
第九章　幼儿智能开发
第十章　1岁1个月－3个月幼儿智能开发
第十一章　1岁4个月－6个月智能开发
第十二章　幼儿智力发育的因素
第十三章　1岁1－2个月的智力开发
第十四章　2岁3～4个月的智力开发
第十五章　2岁5～6个月的智力
第十六章　2岁7～8个月的智力开发
第十七章　用专家的脑子武装你
第十八章　使孩子具有演说家的雄辩
第十九章　使孩子拥有数学家的睿智
第二十章　使孩子拥有艺术家的高雅
第二十一章　让孩子拥有通往成功的品性

章节摘录

插图：蛋白质是脑细胞的主要成分之一，占脑干重量的30%－35%，在促进语言中枢发育方面起着极其重要的作用。
如果孕产妇蛋白质摄人不足，不仅会使胎儿脑部发生重大障碍，还会影响到乳汁蛋白质含量及氨基酸组成，导致乳汁减少；婴幼儿蛋白质摄人不足，更会直接影响到脑神经细胞发育。
因此，孕产妇及婴幼儿要摄食足够的优质蛋白质食物。
大豆富含优质蛋白质，是植物中惟一类似于动物蛋白的完全蛋白质，不含胆固醇，并可降低人体血清中的胆固醇，这一点又优于动物蛋白。
大豆蛋白中人体必需的八种氨基酸配比均衡，非常适合人体的需要。
人体对大豆蛋白的吸收多少跟食用方式有关，其中，干炒大豆的蛋白消化率不超过50%，煮大豆也仅为65%，而制成豆浆后蛋白消化率则高达95%。
因此，每天喝一杯豆浆不失为摄取优质蛋白的一个有效途径.0－1岁各阶段语方发展水平参照法0－1个月自发细小喉音。
当母亲与孩子谈话时，孩子能注视母亲的面孔，停止啼哭，有时能上、下点头。
从表情看，尚没有直接的注意能力，面部没有表情。
1－2个月孩子能偶尔发出a，o，c等元音。
有时能发出咕咕声，像鸽子叫。
在与母亲对视时，可呈现灵活的、机警的和完全清醒的表情。
在与观察者接触时，有时能以发音来回答社交刺激。
能集中注意。
2－3个月要定时听音乐，说儿歌。
寻找一切机会和孩子说话，逗引小儿自由发音和笑。
听乐曲目的：发展小儿听觉，培养孩子的注意力和愉陕的情绪。
方法：在小儿清醒的时候，要给孩子提供一个音乐环境，经常播放一些舒畅、愉快、优美的音乐和歌曲。
可结合孩子的生活起居（人睡前，吃奶等）放些相适应的音乐，可促进孩子进入梦乡和激发愉快的情绪。
唱儿歌目的：刺激听觉，激发兴趣，唤起孩子的情感，熟悉父母的声音。
方法：如念“小耳朵，灵灵灵，样样声音听得清”，“小嘴巴，用处大，吃饭唱歌全靠它。
”“布娃娃，我爱它，抱着娃娃笑哈哈。
”等。
经常和孩子说话目的：建立情感，促使其自由发音。
方法：每当喂奶、换尿布等时，可经常边说边喂，边说边换尿布，爸爸上班外出，对孩子讲：“宝宝，我上班去了，再见。
”下班回家时可说：“宝宝，你好吗？
”等等。
要不厌其烦地尽量说，这对促进小儿语言发展有好处。

编辑推荐

《婴幼儿营养智力开发全书》由中国戏剧出版社出版。

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