

<<育儿真经之少儿方案>>

图书基本信息

书名：<<育儿真经之少儿方案>>

13位ISBN编号：9787502356477

10位ISBN编号：7502356479

出版时间：2007-5

出版时间：科学技术文献出版社

作者：俞景茂

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>

## <<育儿真经之少儿方案>>

### 内容概要

本书包括学龄期与青春发育期两个时期，对处于小学、中学这一阶段的生长发育、饮食营养、心理行为、预防保健等方面分别作了阐述。

## &lt;&lt;育儿真经之少儿方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 少年时期(6~12周岁) 了解孩子的少年时期 这个年龄的孩子 体格发育 心理状态 病因特点 正确认识高与矮 5月份是孩子长高的最佳时机 我国青少年发育提前,增高滞后 正确认识胖与瘦 正确认识孩子的性发育 孩子为什么得心理病 少年时期的饮食营养 儿童的平衡膳食 合理安排学龄儿童的膳食 蛋白质及其功能 如何满足儿童对蛋白质的需求 脂类及其功能 如何满足儿童对脂肪的需求 孩子脂肪肝不能忽视 碳水化合物及其功能 如何满足儿童对碳水化合物的需求 正常儿童每天需要的热量 矿物质及其功能 人体对矿物质的需求与来源 微量元素与儿童健康 平衡食物中的微量元素 怎样知道儿童缺锌,如何预防 怎样知道儿童缺铁,如何预防 维生素及其功能 维生素缺乏会怎样 补充维生素应谨慎 能使维生素流失的药物 水对人体的作用 饮用水的分类及其特点 孩子喝水时要注意 儿童经常喝可乐饮料有什么不好 果汁不能代替白开水,每天饮多少水为好 白开水、矿泉水和纯净水的区别 膳食纤维及其功能 儿童吃零食是一种坏习惯吗,如何合理安排儿童的零食需求 儿童不宜多吃的食物 为什么儿童吃油炸食品应受限制 儿童不宜经常多吃甜食 经常吃巧克力对儿童健康的影响 儿童过食冷饮对身体的害处 少年儿童早餐有讲究 吃得过饱对儿童身体的害处 孩子肥胖大多是吃出来的“狼吞虎咽”的孩子易肥胖 肥胖儿童的饮食调节 瘦弱的孩子如何健壮起来 帮助儿童克服偏食的习惯 少年时期的培养教育 什么叫智力、智龄、智商,智商如何分类 智力发展的取决因素 常用测试智能的方法及小儿智力低下的原因 何谓气质,小儿有哪些气质 孩子学习困难是病吗 儿童学习困难的原因 父母面对学习困难的孩子应当怎么办 儿童不爱学习的原因 怎样解除儿童的厌学心理 儿童上课走神的原因 如何对待儿童上课走神 体格锻炼能培养儿童良好的品质 锻炼对儿童

<<育儿真经之少儿方案>>

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>