

<<7岁之前决定孩子的一生>>

图书基本信息

书名：<<7岁之前决定孩子的一生>>

13位ISBN编号：9787504462381

10位ISBN编号：7504462381

出版时间：2008-10

出版时间：耿萍 中国商业出版社 (2008-10出版)

作者：耿萍

页数：201

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>

<<7岁之前决定孩子的一生>>

前言

有一位做生意的朋友，刚过完40岁生日，事业可说如日中天、红红火火。在外人眼里，这样一位住豪宅、驾名车的精英人物，生活一定很幸福。然而事实并非如此。

朋友的家庭倒还和睦，问题就出在他那十六岁的儿子身上。

“别提那个兔崽子，提他我就来气，你说我怎么会有这么个儿子？”

”一说起孩子，朋友就气不打一处来。

原来，朋友的孩子出生时，正是他事业上最忙的时候。

由于无暇顾及、缺少管教，孩子稍微大一些性格就极为叛逆，不仅学习成绩总在学校垫底，还三天两头惹是生非。

<<7岁之前决定孩子的一生>>

内容概要

《7岁之前决定孩子的一生》作者写道：有一位做生意的朋友，刚过完40岁生日，事业可说如日中天、红红火火。

在外人眼里，这样一位住豪宅、驾名车的精英人物，生活一定很幸福。

然而事实并非如此。

朋友的家庭倒还和睦，问题就出在他那十六岁的儿子身上。

“别提那个兔崽子，提他我就来气，你说我怎么会有这么个儿子？”

一谈起孩子，朋友就气不打一处来。

原来，朋友的孩子出生时，正是他事业上最忙的时候。

由于无暇顾及、缺少管教，孩子稍微大一些性格就极为叛逆，不仅学习成绩总在学校垫底，还三天两头惹是生非。

再加上身边总有些不三不四的狐朋狗友，孩子几乎成为派出所的常客。

“你说这样的孩子，我怎么放心把家业交给他？”

事业的风光无论如何也掩盖不住朋友一脸的愁容。

更为遗憾的是，这种心病世上暂无良药可医。

朋友的故事绝不仅仅是个案，因为孩子的问题，而使幸福的生活大打折扣的家庭和父母还有很多。

因为从小没有给孩子全面、健康的教育，而“一失足成千古恨”，或许你是个事业上的成功者，但作为一个父母，你真的很失败。

这个世上没有不好的孩子，只有不会养育的父母。

孩子不成材，恰恰是因为父母没有尽到自己应尽的责任。

所谓“三岁看大，七岁看老”，这不仅仅是一句俗语，还是经科学验证的真理。

为什么这么说呢？

七岁之前，是孩子成长的关键期，他的身体、智力、心理，甚至影响他一生的生活习惯基本上都会在这一时期定形。

在这一时期，任何的闪失和缺陷，都将成为父母和孩子一生无以弥补的遗憾。

所以，不管你有多忙，不管你有何种理由，都不要说什么“以后再给孩子更好的教育也不迟”。

有些事情可以“以后再说”，但教育孩子没有以后。

所有的一切都在七岁之前。

当然，有的父母会很自豪地说：我完全尽到自己的责任了，我让孩子吃好的、喝好的、穿好的，我把孩子养的又白又胖，他以后是什么样子就看他自己的造化了。

这又是一个错误的观念。

让孩子健健康康、白白胖胖只是培养孩子的基本面。

孩子不能光有一个好身体，孩子的智力、心理以及他积极的人生习惯也是父母、家长们培养的结果。

只有这些教育都到位了，孩子才能以健全、高尚的人格魅力开创美好的未来。

三岁看大、七岁看老，这是一个很严肃的话题，愿所有的家长、父母们都能重视起来。

<<7岁之前决定孩子的一生>>

书籍目录

上篇 好身体是孩子一生的财富第一章 小小的嘴巴，大大的未来1.营养竟然决定收入2.吃好喝好，孩子强壮一生3.吃出健康的大脑4.生命不可承受之重5.小小的零食是一个大大的问题6.吃出来的身高7.“补”的误区第二章 让重要的“零部件”健康正常地运转1.七岁之前是孩子语言发育的关键期2.父母是决定孩子口才的重要因素3.没有正常的听力就没有语言的能力4.眼睛是孩子了解世界的窗口5.给孩子一双灵巧的双手第三章 健康的大脑闪耀智慧的光芒1.智力是第一生产力2.右脑中的爱因斯坦3.适当的艺术熏陶有助于培养聪明的孩子4.提升孩子的创造性思维5.全方位地健全孩子的心智6.小心电视成为孩子智力的杀手7.揠苗助长 适得其反中篇 好习惯成就孩子一生的梦想第四章 少成若天性，习惯如自然1.早期家庭教育一定要重视孩子的小习惯2.莫因事小而放纵3.培养好孩子的首要任务就是培养好习惯4.培养好习惯不是一朝一夕的事5.不可忽视的“第一次”6.表扬和鼓励可以让孩子做得更好7.改掉坏习惯需要与孩子平等地沟通第五章 培养让孩子人见人爱的好习惯1.培养一个有礼貌的3岁小绅士2.以身作则，规范孩子的言行3.用恰当的方式让孩子更加诚实4.别让孩子成为一个贪婪的人5.培养孩子待人接物的交际能力6.让孩子学会对自己负责7.孩子学会分享才能收获更多8.言而有信的人才能受人尊敬第六章 爱学习勤思考的习惯让孩子受益终生1.书籍是孩子最好的玩伴2.让孩子从小自觉地与书为伍3.培养孩子边玩边学的好习惯4.专注是提高学习效率的法宝5.多给孩子独立思考的机会6.千万不要忽视孩子的“为什么”7.尊重孩子的兴趣8.自由的孩子更容易培养好习惯下篇 好心理是孩子幸福一生的保障第七章 依赖心理是孩子成长的大敌1.摆脱依赖，从生活自理开始2.一味地溺爱教不出好孩子3.给孩子一种大人的感觉4.对孩子真正的爱要藏起一半5.放开你的手，让孩子自己站起来6.让孩子走自己的路7.有责任感的孩子更独立第八章 孩子不能在自卑的阴影中过一生1.自卑是孩子心灵的枷锁2.让孩子摆脱自卑，直面挫折3.慎用比较的方法激励孩子4.对自我的赏识是孩子成功的动力5.给孩子足够的勇气和胆量去拥抱现实第九章 健康的心理成就健全的人格1.任性乖戾难成才2.让孩子走出嫉妒的漩涡3.矫正孩子骄傲自负的心理缺陷4.无名的怒火会烧掉孩子的一生5.多疑是压在孩子心头的巨石6.缺什么也不能缺少爱心

<<7岁之前决定孩子的一生>>

章节摘录

上篇 好身体是孩子一生的财富第一章 小小的嘴巴，大大的未来从孩子出生的那一刻起，在他整个成长发育的过程中，吃，始终都是一个重要的课题。

对于一个成人来讲，只要能吃饱，就算达到了最基本的需求，而对于一个七岁之前的孩子来讲，这远远是不够的，孩子顺利、健康地成长需要家长更精细的喂养，小小的嘴巴维系着孩子大大的未来，这其中的重要性，家长们应该有更充分的认识。

1. 营养竟然决定收入“三岁看大，七岁看老”，很多人都明白这个道理。

可是有多少人知道，孩子三岁之前的饮食营养竟然在很大程度上决定着成年以后的收入状况！

在南美洲，有科研人员曾在一个村庄里做过一项长达30年的跟踪调查。

由于这个地方几乎与世隔绝，外界的影响对人们的影响微乎其微，饮食的营养就成了孩子们成长的决定性因素。

科研人员让一部分孩子在三岁之前经常食用高营养的食品，而让另一部分孩子的饮食状况则很一般。30年后，那些在三岁之前涉取充足营养的孩子的收入要明显高于低营养的孩子，甚至存在几倍的差距。

这一研究成果真实地反映了三岁之前的营养对孩子们的一生所产生的巨大影响。

许多科学家都证实，在孩子三岁之前如果营养供给不足，发生营养不良，那么不仅影响孩子的身体发育，尤其影响大脑的发展，尽管以后的营养得到改善，并有适当的教育，但他们智力的发展仍然会落后于营养优良的同龄孩子。

那么，在孩子成长的关键期都需要哪些营养呢？

(1) 蛋白质是构成人体细胞和组织的基本成分，每日供给量应当保证35-40克。

主要来源为肉、蛋、鱼、豆类及各种谷物类。

(2) 脂肪能提供热量，调节体温，保护神经及体内器官，促进维生素吸收，每天供给量应为30-40克。

。

主要来源于动植物油、乳类、蛋黄、肉类和鱼类。

(3) 碳水化合物即糖类物质，是提供人体活动和生长发育所需热能的主要来源，每天摄入量应为140-170克。

食物中的谷类、豆类、食糖、蔬菜、水果都能提供碳水化合物。

(4) 矿物质 钙，是骨骼和牙齿生长的主要原料，每天应当保证供给600毫克。

钙质，在奶类、蛋类、鱼类、豆类及蔬菜中含量较高。

铁是人体造血的主要原料，每天应保证供给10毫克左右。

主要应从动物肝脏、蛋黄、瘦肉、绿叶菜及豆类中摄取。

锌可以增进食欲，促进孩子生长发育，在动物内脏、花生、香蕉及豆类中含量较高，每天应摄取10毫克。

碘是孩子生长发育必需的重要营养素，与孩子的智能发展和体格发育密切相关，每天应当保证摄取70微克。

碘在各类海产品中含量极为丰富，食用碘盐也是补碘的好办法。

(5) 维生素能维持正常的生理功能和生长发育。

维生素A、B1、B2、C、D，主要源于蔬菜、水果、肉、蛋、豆、奶及粗粮中。

(6) 水是人体最主要的成分之一，维持体内新陈代谢和体温调节等，这个年龄段的孩子每千克体重每天应补充水分125—150毫升。

孩子每天膳食必须供给适量的六大营养素，每顿做到荤素菜、粗细粮搭配，食谱要注意色、香、味、卫生及温度，能增加食欲，并有饱足感。

1-2岁的孩子，牛乳和豆浆仍为重要食品。

由于孩子乳齿已逐渐长齐，咀嚼消化功能增强，身体发育快，膳食内应有更多种食品。

每日应供给粮食100—150克，蔬菜100—200克，豆制品100克，鱼肉或肝类50-100克，蛋1个，水果50-100克，油25克，分成四餐。

<<7岁之前决定孩子的一生>>

每日每公斤体重需要热量约100大卡。

3-7岁孩子膳食，每日三餐，下午给予点心1次。

对于食物的种类更可加多，原则上成人食用的食品，孩子均可食用。

每日每公斤体重需热量80-90大卡。

每日膳食内应包括粮食250-400克，蔬菜250-500克，豆制品100克，鱼、肉、肝类50-100克，蛋1个，油25克，水果100-150克，外加牛乳或豆浆1碗。

一般来说，孩子饮食中脂肪供给的热量约占总热量的30-35%。

脂肪主要来源于乳类、肉类和各种油类。

婴幼儿每日每公斤体重约需脂肪4-6克；6岁以上为2—3克。

在脂肪类食物中，猪油（动物油）与植物油的比例应为1：2，即每摄取2份植物油，相应摄取1份猪油（动物油），这样能各取其所长，对儿童身体发育最为有益。

最后就是主食的粗细搭配。

米面等谷类的营养成分分布有4部分。

从外向里是谷皮、糊粉层、谷芽和白心儿。

其中糊粉层，含有维生素B及蛋白质；谷芽含有维生素B1及维生素E；谷心则主要是淀粉。

谷粒碾成米面时，加工越细，糊粉层及谷芽去掉越多，其所含的维生素B1去掉的越多。

同时，人们淘米时，如用手搓米或长时间浸泡，或用热水淘米，也容易将外层和谷芽去掉。

经过这样处理的米，含维生素B1就极少。

这样，经常吃精米或白面，因缺少维生素B1，就易得脚气病。

精制米面除丢失了维生素B1外，无机盐及纤维素也会大量丢失，这对身体是不利的。

从营养角度来看，精米白面不如糙米黑面好。

现在西方国家提倡吃“天然食品”，如全麦面包、掺入麸皮的白面包等。

美国黑面包的价格比白面包还要贵，就是因为黑面包中含维生素和纤维素多。

但是也要注意，生活中有许多因素，会影响到孩子的营养和健康状况。

要使孩子营养充足，身体健康，就必须消除这些危险因素：寄生虫会夺走孩子需要的营养，造成营养不良。

预防寄生虫，在于注意饮食卫生。

平时要做到饭前便后洗手，餐具要经常消毒，生吃的瓜果要洗净、削皮。

偏食和挑食会使孩子得不到均衡营养，造成营养不良和发育迟缓。

要纠正，需要家长正确引导。

孩子的情绪不好会影响营养和健康，家长的情绪不好也间接影响孩子。

不良情绪，会导致肠胃功能的紊乱，使营养受损。

应当注意，在吃饭的时候不要斥责孩子，为进餐创造良好的情绪氛围。

不良生活习惯，包括起居、进餐无规律、不定时，暴饮暴食等，纠正的重点在于家长以身作则，用良好的生活习惯影响孩子，平时应从一点一滴做起，培养孩子良好的习惯，能使孩子受益终生。

2. 吃好喝好，孩子强壮一生曾见过很多家境优越的孩子，尽管他们各方面的生活条件都不错，可体质状况却实在不乐观，看着他们面黄肌瘦、弱不禁风的样子，父母们是一脸的疑惑和焦虑，这究竟是因为什么？

谁都知道，给孩子打一个强壮、结实的基础，才是他们健康一生的先决条件。

这是一个系统的工程，需要父母们多方面的努力才能看到成效。

（1）如果有条件，一定要以母乳喂养母乳是孩子最理想的营养品。

国内外大量临床及实验研究证明，母乳的营养胜过任何代乳品，它不仅营养成分全面，而且质量高，因此，大力提倡母乳喂养是优生优育的重要措施之一。

母乳中除含有人体正常活动所需的6大类营养物质外，还含有多种免疫抗病的物质。

蛋白质。

母乳中的蛋白质白蛋白多而酪蛋白少，各种氨基酸的组成比例适当，易于消化吸收，利用率很高。

脂肪。

<<7岁之前决定孩子的一生>>

母乳中脂肪含量较高，且含有较多的鲜脂酶，有利于脂肪的吸收，在婴儿每天摄入的热量中50%来源于脂肪。

脂肪中含不饱和脂肪酸较多，是人体不可缺少的一种脂肪酸，它是为神经系统发育和髓鞘形成所需的物质。

乳糖。

母乳中乳糖多于其他乳类，且含有较多的淀粉酶，使糖类易于消化，是婴儿的重要能量来源。

矿物质。

母乳中含有婴儿发育所需多种矿物质和微量元素。

其中钙与磷的比例适当（2：1），易于吸收，所以喂母乳的婴儿很少有佝偻病。

母乳中的铁含量优于牛奶，其吸收率高达50%，一般能满足婴儿发育的需要。

母乳中的锌吸收率高达62%，母乳喂养的婴儿很少发生缺锌症。

母乳中还含有多种维生素。

母乳中抗感染物质多，如多种抗体、溶菌酶、免疫活性细胞等，能增进婴儿的抗病防病能力。

任何名牌的炼乳、奶粉或鲜牛奶都比不上母乳好。

这是因为它们缺少母乳独含的抗体与免疫素。

这种抗体和免疫素，可以增强孩子对腹泻、咳嗽、感冒和支气管炎的抵抗力。

对于肾脏尚未发育成熟的婴儿，母乳的温度与浓度最适合婴儿的需要。

而奶粉冲调过淡或过浓，则可能导致婴儿营养不良或头脑受损，出现痉挛及头脑迟钝等毛病。

现代年轻母亲对奶粉、牛奶带来的弊病并不太了解，由于奶粉、牛奶的普遍使用，已使这些年轻母亲认为奶粉、牛奶比母乳更理想。

要改变现代母亲的错误观念，必须大力宣传婴儿吃母乳的好处。

为保证有足够的高质量乳汁产生，除保证营养供给外，乳母可进食促进乳汁分泌的猪蹄汤、鲫鱼汤等，还可以吃芝麻、冬瓜、丝瓜、赤豆、豆腐、酒酿等。

另外，应多吃富含蛋白质、糖类、钙、铁和维生素的食物尤其是维生素B1，能促进乳汁的分泌。

膳食中应尽可能采用动物性食品，大豆及豆制品中的优质蛋白，保证每天摄入500克有色蔬菜和1-2个水果。

同时，应特别注意经常供给一些能催乳的汤类，如鸡、鱼、鸭、肉汤，或以豆类、花生仁加蔬菜制成的素汤，以促进乳质的分泌。

当然，热量的摄入也不必过多。

（2）及时断奶 调查发现，小孩在出生后先吃人奶，1岁时断奶，改为吃饭，这样喂养的孩子的心脏病发病率最低。

虽然人奶对婴儿来说是理想的营养品，但是对6个月以上的婴儿来说就不够了。

但有些母亲认为母乳营养最丰富，孩子吃得时间越长越健康，有的甚至吃到5—6岁。

其实这对母子双方健康都不利。

研究表明，母乳对满足6个月以内的婴儿营养是足够的，而12个月以后，乳汁不仅分泌量减少，质量也显著下降，乳汁中的蛋白质和各种矿物质的含量明显减少，这样的乳汁已不能满足孩子身体营养的需要。

如果这时孩子还未养成吃饭的习惯，而仍然依赖母乳，就会因蛋白质、维生素等营养不足而影响孩子健康发育。

（3）针对孩子的需求，做出最适合他们的饭菜孩子在饮食方面有着和成年人不同、独特的要求，主要表现在以下几方面：孩子的消化和咀嚼系统，处在生长发育初期，比较娇嫩脆弱，那些“粗、杂、生、硬”或过于油腻的原料不宜选用。

菜肴的选料必须以易咀嚼、易消化、性能平和为标准。

要根据孩子消化能力差、吸收能力强、对营养素要求高及各种食品的具体特点，来决定配料的原则：

主副食之间、荤素之间的科学组合，如一种主料多种辅料或不分主辅料平行搭配的方法，主要为满足孩子对营养素的需要。

原料之间的种属关系越远越好，种类越多越好，以便于交叉互补，合理搭配。

<<7岁之前决定孩子的一生>>

要注意颜色搭配，如虾仁、西红柿、豆腐、香菇、青椒等菜肴可通过绚丽多彩的颜色激起食欲。

菜肴不宜用刺激性强的调味品，在口味上要平和、清淡。

烹调方法多选用蒸、煮、炖、烩、煨等以水和蒸汽为传热媒介的技法。

这样做出来的菜肴大多熟烂、软嫩、易嚼、好消化、不油腻且开胃，体现出烹制技法与就餐对象的和谐统一。

餐具须实用、美观，起到衬托增色的作用。

餐具器皿以选用卫生、安全的不锈钢或陶瓷制品为主，要注意美观漂亮，富有童趣。

在器皿上经常变换花样能给孩子以新鲜感，激起孩子进餐的兴趣。

根据孩子好奇心强、想像力丰富的特点，菜肴要做到花样翻新。

鸡蛋可制成蛋羹、蛋皮、蛋汤；土豆可以制成土豆泥、土豆饼、土豆片、炸薯条；饺子、豆包、菜包子可以翻新花样，也能做成小动物形状，引起孩子的兴趣，要注意在原料选择有限的情况下，加强制作创新。

清洁卫生，远离污染。

孩子免疫力差、抵抗力弱，烹调菜肴时，应当把安全卫生放在第一位。

肉类熟食必须先蒸后吃，时令蔬菜忌生吃，要及时消毒清洁操作间、烹饪器具。

总之孩子食物的烹调，也是一门学问，要让孩子爱吃、吃好、吃饱、满足正常活动和生长发育的营养，这需要家长有科学的营养知识和适合孩子特点的方法。

(4) 保护消化器官，增强消化功能婴幼儿肠胃一般比较嫩弱，因此，要预防消化系统的感染性疾病；不过食生冷油腻食物，使脾胃受损而“气滞”；对喜爱的食品不暴食暴饮。

胃肠道的消化吸收功能强，有助于从食品中充分吸收各种营养品。

反之，消化吸收功能差，即使各种食物吃得不少，也难以充分利用吃进的营养成分。

要想让孩子长得强壮壮实，就必须注意以上几方面的工作。

这不是一蹴而就、一劳永逸的事，哪一个环节出了问题，出了问题都有可能给孩子的健康留下永久的缺憾。

在这件事上，每一个父母都应细心谨慎，高度重视。

3. 吃出健康的大脑 人体的大脑发育有两个时期发育最快，一是受孕的第三周至十八周，胎儿脑细胞增殖最快，是大脑生长发育的大突期；二是婴儿出生后的第三个月开始至1岁半，是大脑细胞增长的又一高峰期。

一般足月出生的婴儿脑的重量是350克，到1岁末，脑的重量迅速增加到10013克，而成年人的脑重平均是1300克。

由此可见，1-2岁的儿童脑组织的生长发育已基本完成。

因此，在脑发育的高峰期，如各种营养供应不足，将严重影响胎儿和婴儿的脑子发育，儿童的智力在一定程度上要受到难以弥补的损害。

所以要特别重视怀孕期和哺乳期的营养供给。

(1) 改善营养，提高智力据国外心理学专家最近发表的研究报告显示，儿童如果在日常的正常食物之外，再服食适量的各类维生素和矿物质补充剂，对提升他们的智商有重大帮助。

他们曾选了90名儿童作为研究对象。

在这90名儿童中，30名儿童服食维生素及矿物质补充剂，而另外60名则如正常儿童一样，从日常的饭菜中摄取营养，经过8个月的试验，研究人员为这批儿童进行一次“非语言性”的智商测验。

所得资料显示，曾服食补充剂的儿童，智商测验所得的分数，较其他未服食补充剂的，升高9点。

这是一个很大的升幅，是维生素及矿物质改善了受测儿童的营养缺乏情况。

因为很多儿童，虽然日常的食物表面上都似乎无所欠缺，但由于对食物的选择取舍，因个人的嗜好不同，实际上都存在“有所偏爱”的情况，故而获得的营养并不足够，长时期会造成智力水平偏低。

要改善这种状况，可行的办法是给予儿童额外的维生素及矿物质的补充。

注意的是这要在医生指导下进行。

不然的话，可能弄巧成拙，反而对儿童健康造成不良影响。

<<7岁之前决定孩子的一生>>

<<7岁之前决定孩子的一生>>

编辑推荐

《7岁之前决定孩子的一生》讲7岁是临界点：之前你为孩子多付出一点，之后孩子将获益终生万事都可推托，唯有孩子的教育推托不得。

教育孩子是个系统工程，千万不可等闲视之，更不能以为孩子小，随意对付一下就可以。

7岁以前父母教育孩子的方式方法，从一定程度上决定着孩子一生的幸福和成就高低。

7岁孩子教育孩子的9个要点培养一个有礼貌的3岁小绅士；不可忽视的“第一次”；让孩子从小自觉地与书为伍；千万不要忽视孩子的“为什么”；对孩子真正的爱要藏起一半；莫因事小面放纵；培养孩子待人接物的交际能力；尊重孩子的兴趣；培养好孩子的首要任务就是培养好习惯。

<<7岁之前决定孩子的一生>>

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>