

<<宝宝该上幼儿园了>>

图书基本信息

书名：<<宝宝该上幼儿园了>>

13位ISBN编号：9787506275033

10位ISBN编号：7506275031

出版时间：2005-9

出版时间：世界图书出版西安公司

作者：谭地洲

页数：208

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>

<<宝宝该上幼儿园了>>

内容概要

快乐妈咪，育儿壮壮，枕边读物，“宝贝大学”！从准备怀孕到宝贝上学，全程式科学育儿金典！孩子已经3岁，要上幼儿园学习了。面对这一重大转折点，如何保证孩子的营养健康，如何培养孩子的生活技能等问题，父母们不可不知。本书将为您答疑解惑，让孩子成功从家庭教育过渡到学校教育阶段。“亲子空间”，把握孩子心理，培养良好性格！

<<宝宝该上幼儿园了>>

书籍目录

第一章 注意营养，宝宝健壮一 三岁宝宝的饮食 1.宝宝的饮食特点 2.宝宝的零食和点心 3.合理的饮食安排 4.偏食的原因二 宝宝的食谱安排 1.宝宝吃饭兴趣的培养 2.四季食谱安排 3.给宝宝做好吃的 4.适当地吃零食三 几种营养素的补充 1.钙是首要 2.记得补锌 3.铁也重要四 维生素少不了 1.维生素家族 2.维生素的获取 3.果蔬维生素丢不得 4.吃得越多越好吗五 亲子游戏 1.做什么用 2.帮助小狗 3.打电话

第二章 乖乖，不要坏脾气一 宝宝个性培养 1.宝宝的气质 2.宝宝的养育方式 3.宝宝的个性培养 4.宝宝不要任性二 宝宝的情绪 1.宝宝的情绪表达 2.激发宝宝的良好情绪 3.转化宝宝的负情绪 4.宝宝听话三 宝宝的自我意识 1.宝宝自我意识的发展 2.培养宝宝的自我意识 3.教宝宝正确地自我评价四 亲子游戏 1.手指游戏 2.瓶子游戏 3.拍拍手

第三章 宝宝，我们很爱你一 家庭亲情教育 1.家庭亲情培养 2.暗示对宝宝的影响 3.怎样对待犯错的宝宝 4.家庭称谓教育二 家庭教育 1.有什么要求 2.要宝宝学些什么 3.怎样对宝宝进行德育三 和宝宝愉快地说话 1.帮助宝宝练说话 2.和宝宝对话 3.当宝宝的好听众 4.教宝宝第二语言四 快乐宝宝 1.培养宝宝对生活的热情 2.让宝宝快乐 3.宝宝的快乐周末 4.3岁宝宝的幽默五 亲子游戏 1.开汽车 2.找动物 3.赛船

第四章 宝宝，你在想什么一 宝宝的心理特征 1.宝宝的一般心理特征 2.小班幼儿的心理特点 3.中、大班幼儿的心理特点 4.宝宝的心理健康标准二 宝宝的想象力 1.想像的发生 2.宝宝的想像与现实 3.宝宝的无意想像与有意想像 4.想像对宝宝心理发展的意义三 宝宝的内心世界 1.学前儿童心理 2.学前儿童心理的发展 3.警惕宝宝心理异常四 让宝宝远离心理疾病 1.远离孤独 2.不要恐惧 3.忧郁的宝宝 4.为什么自卑五 亲子游戏 1.手掌轮廓画 2.摆圆形小人 3.填颜色

第五章 我家宝宝真能干一 宝宝要独立 1.培养宝宝的独立意识 2.消除宝宝的依赖心理 3.让宝宝学会自理 4.宝宝的自我服务二 宝宝的交际 1.让宝宝学会同人交往 2.人与人之间的关系 3.亲密的小伙伴 4.快乐的集体三 宝宝的生活安全 1.厨房安全 2.窗产、栏杆和地板安全 3.楼梯和门的安全 4.热和电的安全四 亲子游戏 1.瓶中取球 2.洗澡快乐 3.认识人脸

第六章 走吧，我们上学去 一 家和幼儿园的过渡 1.给宝宝选个好幼儿园 2.入园的准备 3.宝宝的分离焦虑 4.愉快地进入幼儿园二 宝宝的学习 1.给宝宝挑选图画书 2.带宝宝进入科学的世界 3.与宝宝共享读书的乐趣 4.可以教宝宝写字了三 宝宝的幼儿园生活 1.宝宝不喜欢去怎么办 2.在幼儿园交不上朋友 3.不喜欢回答问题 4.与老师的配合四 宝宝入幼儿园后 1.家长最关心的事 2.家园沟通 3.孩子的接送 4.帮助宝宝过好假期五 亲子游戏 1.广播电台 2.照片展览会 3.送礼游戏

<<宝宝该上幼儿园了>>

章节摘录

书摘维生素的获取 在给宝宝补充维生素的时候，很多家长会犹豫，应该买什么样的维生素呢？天然的还是化学合成的？天然维生素是指存在于大自然中的生物，包括动植物里可以被直接食用而摄入人体的；而化学合成的维生素，是指在工厂里用化学原料合成的，与天然维生素的化学构造是相同的。

现在市面上绝大部分的儿童用维生素补充剂都是化学合成的。

虽然天然的与合成的都是维生素，在身体里的作用应该也是一样的，但实际上却有一些不同。

比如同样的维生素，若吃化学合成的，有时会造成肠胃不适，吸收也较差。

化学合成的维生素若服用量超过标准剂量太多，会产生对身体的毒性，而天然的维生素，一般说即使吃得再多，也不会体内造成破坏。

此外，化学合成的维生素原本是粉状的，为了要使它成为液体，或是可咀嚼的，往往加了很多糖或其他添加物，尤其是使用固形剂使其成为颗粒。

这种人工添加物对宝宝健康所起的作用并不能完全否定，但它有没有副作用就很难说了。

因此在购买时，要注意维生素里的添加物，有些添加物会造成个别宝宝的烦躁、消化不良、好动、行为异常等。

这些维生素的坏处可能比好处还多，故应尽可能选择食用天然的维生素为宜。

天然的维生素还有一部分是由动植物中提炼浓缩的，要能提炼出天然的维生素需大量的食物，比如要提炼出1千克的维生素C，需1000千克的橘子，不仅量大且费用昂贵，加上提炼技术的费用，其价格是化学合成品的百倍以上。

因此，在市面上很难找到天然的维生素。

所以要让宝宝摄取到天然的维生素，最好是食用含高浓度维生素的食物。

比如要摄取维生素B，最好的方式是吃酵母粉，因其中含有丰富的天然B族维生素。

另外适合小孩服用的，还有一些绿色的植物，常见的包括麦苗、麦草、花粉或海藻类磨成的粉，这些没有任何人工色素或添加物的天然食品，一般都含有非常丰富的维生素、矿物质、蛋白质及氨基酸等。

除此之外，单独维生素摄取的效果，远不如与其他维生素一起摄取的效果好。

科学家发现，任何一种维生素，如果能与其他的维生素或营养素一起摄取，其产生的功效都会是较好的。

维生素多半不能由人体产生，要靠食物供给，因此要注意宝宝的膳食均衡，才能使各种维生素都不缺乏。

通常，我们人体日常所需的绝大多数维生素都是从植物或动物食品中获得，只有极少数维生素在体内可通过生化合成或由肠内细菌产生。

膳食中含维生素的食物大体可分为四大类：谷类及豆类、水果及蔬菜、肉类及蛋类、牛奶及乳类食品。

如果有合理的食物搭配，保证每日的食物营养均衡且分量充足，就完全可以从中摄取足量人体所需的维生素。

P42-43

<<宝宝该上幼儿园了>>

媒体关注与评论

书评快乐妈咪，育儿壮壮，枕边读物，“宝贝大学”！

从准备怀孕到宝贝上学，全程式科学育儿金典！

孩子已经3岁，要上幼儿园学习了。

面对这一重大转折点，如何保证孩子的营养健康，如何培养孩子的生活技能问题，父母不可不知。

本书将为您答疑解惑，让孩子成功从家庭教育过渡到学校教育阶段。

“亲子空间”，把握孩子心理，培养良好性格！

<<宝宝该上幼儿园了>>

编辑推荐

快乐妈咪，育儿壮壮，枕边读物，“宝贝大学”！从准备怀孕到宝贝上学，全程式科学育儿金典！孩子已经3岁，要上幼儿园学习了。面对这一重大转折点，如何保证孩子的营养健康，如何培养孩子的生活技能等问题，父母们不可不知。本书将为您答疑解惑，让孩子成功从家庭教育过渡到学校教育阶段。“亲子空间”，把握孩子心理，培养良好性格！

<<宝宝该上幼儿园了>>

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>