

<<创典家庭教育大学堂丛书>>

图书基本信息

书名：<<创典家庭教育大学堂丛书>>

13位ISBN编号：9787535885043

10位ISBN编号：7535885047

出版时间：2013-1

出版时间：湖南少儿出版社

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

孩子关键期的启蒙钥匙 每一天,全世界大约有75万成年人开始成为新的父母。他们在感受为人父母所带来的喜悦、希望与欢乐的同时,也因孩子而体验着困惑、焦虑、挫折、懊悔与伤痛。

教育孩子不仅仅需要爱,还需要科学和专门的技巧、方法和艺术。因此,父母不仅是一种家庭中的角色,还应该是一种专门性的职业。正如马克思所说,父母的职责就是教育孩子。

著名教育家陈鹤琴说:“养花、养草、养鸟、养鱼,都要先懂得专门的方法,才可以养得好;难道养孩子,不懂得方法,可以养得好吗?”

医生、教师、工程师等职业都需要经过专门的职业培训,同样,父母也需要接受专门的亲子教育。

在我国,家庭教育已成为所有家长以及全社会较为关注的大问题之一。

因为现在大多数是独生子女,社会竞争又空前激烈。

孩子的教育和发展状况,关系到几代人的命运,牵系着所有父母和长辈的心。

每个家长都有“输不起”的忧虑,但大多数家长太爱孩子,又太不会爱孩子。

他们对孩子寄予极大的希望,但由于认识有误,方法不当,孩子的发展往往走向家长愿望的反面,甚至酿成许多悲剧。

赫胥黎有一句名言:“欲造伟大之国民,必自家庭教育始。”

以色列人也讲,一个好母亲胜过一百所学校。

父母,特别是年轻的父母,要想把孩子教育好,就必须学习如何教育子女。

我们特别期望有一些真正实用的、能切实提高父母养育水平的教育读本。

《创典家庭教育大学堂丛书》就是用来帮助家长实现养育专业化的系列丛书。

在当今众多的家教图书中,本套丛书具有以下几个显著的优点:——专门针对3~6岁孩子的年龄特点。

每个年龄阶段的儿童都有着不同的发展特点。

中国古话说,三岁看大,七岁看老。

3~6岁作为人生的奠基阶段,极为关键,甚至有可能决定人的一生。

这套丛书就专门针对3~6岁孩子的发展特点和成长需求,为父母提供家庭教育指导,具有很强的针对性。

——全方位覆盖3~6岁孩子发展的各个方面。

这套丛书从教育观念、能力培养、情商培养、身体健康四大领域中选取了18个家庭教育主题,满足了3~6岁孩子的家长在家庭教育中的各种需求,有助于家长构建出相对完整的家庭教育知识体系,系统地掌握幼儿家庭教育的方法。

——以科学知识排除个人偏见和不实传闻。

这套丛书是由一批教育学、心理学、养育科学、营养学等学科专家精心撰写的,所选取的知识和方法都具有科学和事实依据,体现了科学性、严谨性。

——用丰富的实用方法提高操作性。

这套丛书内容以操作性为主。

作者们把科学理论和专业经验浓缩成父母们能够理解、掌握和运用的简单明了的行动指南,把抽象的家庭教育基本原则和观点化为具体的指导策略,并以生活实例加以说明。

书中“家长实践作业”的操作指南,也能够促使家长把科学的教育理念践行到行动之中。

——聊天式的写作语气增强了可读性。

这套丛书的行文风格不是高高在上的专家讲座,而像是专家与父母之间轻声细语的聊天,语言轻松活泼、语气诚挚恳切,令人感到轻松愉快、兴趣盎然。

这套丛书不仅为读者提供育儿的知识和经验,还帮助父母们用爱和智慧搭建起一座通往孩子心灵的桥梁。

我相信，年轻的父母们一定能够在这套丛书中读有所获，和孩子一起成长。

内容概要

3~6岁正是儿童进入幼儿园学习和生活的阶段,此阶段正是儿童的辅助食品添加修正和巩固时期,也是营养教育和干预的最佳阶段。

因此每一位父母,当你为孩子创造美好明天的时候,千万不要忘记,给孩子最宝贵的财富是健康。叶海青的这本《走进幼儿饮食科学》就是为广大家长合理安排孩子的膳食,以及培养孩子良好的饮食习惯而编写的。

《走进幼儿饮食科学》是创典家庭教育大学堂丛书之一,由湖南少年儿童出版社出版。

作者简介

叶海青(1979—)，男，吉林大学军需科技学院食品科学教研室讲师，吉林大学食品安全专业博士研究生。

多年从事幼儿营养配餐的教学与科研工作。

书籍目录

第一章 给孩子提供平衡合理的营养 家庭教育攻略 攻略1：营养全面的早餐是孩子健康的前提 攻略2：每天丰富的食物种类是平衡营养的基础 攻略3：合理烹调是儿童营养健康的保证 攻略4：合理的餐次分配是营养健康的关键 攻略5：学龄前儿童食物品种选择要讲究 专业家长进阶 学龄前儿童的生长发育特点 什么是植物化学物质 家长实践作业 【作业一】为孩子设计一份“一日营养食谱” 【作业二】食物原料分类游戏第二章 预防儿童常见的营养缺乏病 家庭教育攻略 一 攻略1：给孩子科学补钙 攻略2：怎样通过膳食补锌 攻略3：膳食预防儿童营养性贫血 攻略4：坚持维生素A的膳食摄入 攻略5：不可忽视B族维生素 专业家长进阶 学龄前儿童的营养需要 儿童营养与大脑发育 家长实践作业 【作业】如何改善膳食第三章 如何培养孩子良好的饮食习惯 家庭教育攻略 攻略1：家长的决定作用 攻略2：孩子偏食挑食 攻略3：让孩子广泛品尝各种新食物 攻略4：用心为孩子准备每一餐 攻略5：创造良好的进餐氛围 攻略6：经常让孩子参与做饭的过程 攻略7：适当的“饥饿疗法” 攻略8：“贪吃”的孩子 攻略9：培养“营养小博士” 专业家长进阶 隔代亲的营养教育问题 家长实践作业 【作业】宝宝安排周末的饮食第四章 让孩子远离垃圾食品 家庭教育攻略 攻略1：转移注意力 攻略2：积极心理预防 攻略3：反面教育 攻略4：对待亲戚朋友的情意 攻略5：不要用“垃圾食品”做奖励 攻略6：正确选择替代品 攻略7：丰富日常饮食 攻略8：要有原则地对孩子说“不” 专业家长进阶 世界卫生组织评出十大垃圾食品 食品标签解读 家长实践作业 【作业一】食品标签解读 【作业二】摒弃“垃圾食品”

章节摘录

攻略1：营养全面的早餐是孩子健康的前提 “早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少”这个养生之道是有道理的。

有的家长给孩子吃很多，但全是一类食物，比如：全是蛋白质或全是碳水化合物，这就没有吃好。3~6岁儿童的活动范围较婴幼儿期有显著的变化，所需的能量比3岁以前有所增加，因此营养素的选择要多样化，并且要注意各种营养素之间的平衡。

每餐要荤素搭配，保证都有主食和一定比例的优质蛋白以及适量的蔬菜，尽可能经常供应绿色或黄色蔬菜，以保证各种维生素以及无机盐的需要。

有关早餐类型与智力发育的关系研究发现，吃高蛋白早餐的孩子其智商平均分较高，吃高糖分早餐的孩子其次，而不吃早餐的孩子智商得分最低。

据美国教育界的调查，早餐营养丰富的学生比早餐单调的学生成绩要提高20%。

由此说明，处于生长发育关键阶段的儿童不但要按时吃早餐，同时还要注意早餐的质量。

一顿完全包含了碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质的早餐才是最好的早餐。

中国营养学会的中国居民平衡膳食宝塔中4类主要食物(谷类，蔬菜、水果类，畜禽肉类，奶及其制品)可以满足这一要求。

对孩子而言，具体到食物上，早餐一般应包括一杯牛奶或一杯豆浆、一个鸡蛋、50g米饭，再加上少许蔬菜和水果。

我们建议家长在安排早餐时应注意搭配，米面搭配，粗细搭配，干稀搭配，甜咸搭配，动物蛋白和植物蛋白搭配。

有的家长让孩子吃面包、饼干、鸡蛋，其实经过一夜的睡眠，孩子身体消耗了不少水分。

处于半缺水状态，应及时补充水分。

早餐吃些含水分的食物，不但能改善体内的缺水状况，还能增加热量，扩充血管壁，补充血液量，加快血液循环，使身体的新陈代谢恢复到旺盛状态。

还要提醒家长注意的是，孩子现在在幼儿园一般十点钟左右还有一顿早点，这样一来很容易吃得重复或者同时缺少一类营养成分。

在此，建议在家吃早餐的孩子，家长可以和幼儿园的老师进行沟通，做好早餐、早点方面的衔接，把定时、定量、定类等环节理顺。

攻略2：每天丰富的食物种类是平衡营养的基础 人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分不完全相同。

除母乳对0~6个月的婴儿外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。

平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体的各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的。

因此，学龄前儿童必须广泛食用多种食物。

家长为孩子配备膳食，每天必须保证包括以下种类： 谷类。

谷类，包括米、面、杂粮。

谷类食物是人体能量的主要来源，可为处在生长发育阶段的儿童提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和B族维生素等多种营养元素。

所以学龄前儿童的膳食应该以谷类食物为主，并适当注意粗细粮的合理搭配。

新鲜蔬菜和水果。

蔬菜和水果所含的营养成分不完全相同，不能相互替代。

蔬菜包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素c和胡萝卜素。

一般说来，多数蔬菜的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的含量高于水果，故而水果不能代替蔬菜；但是水果可以补充蔬菜摄人的不足，水果中的碳水化合物、有机酸和芳香物质比新鲜蔬菜多，且水果食用前不用加热，其营养成分不受烹调因素的影响，因此蔬菜也不能代替水果。

每餐有蔬菜，每日吃水果，这是最基本的健康膳食。

在准备儿童膳食时，应注意将蔬菜切小、切细，以方便儿童咀嚼和吞咽。

同时，还要注重经常变换蔬菜水果的品种、颜色和口味，以提高儿童多吃蔬菜和水果的兴趣。

适量的鱼、禽、蛋、瘦肉。

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。

动物蛋白的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物蛋白中赖氨酸的不足。肉中的铁吸收利用较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有利于儿童神经系统的发育，动物肝脏含有丰富的维生素A及维生素B2、叶酸等。

家长们可以多选择含蛋白质较高而饱和脂肪酸较低鱼、禽、兔肉等品种肉类。

奶及豆制品。

奶类是一种营养成分齐全、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值很高的天然食品。

在孩子刚入园的过渡期，为了弥补饮食不适应而导致的营养不足，一些含有多种天然食物和营养成分的营养补充奶，能有效地丰富孩子膳食结构，维持其营养的均衡。

而大豆含丰富的植物优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及维生素B族等，可避免过多消化肉类带来的不利影响。

P2-6

编辑推荐

叶海青编著的这本《走进幼儿饮食科学》的目的是指导家长合理地安排孩子的膳食，以及培养孩子良好的饮食习惯。

内容包括认识儿童营养问题、如何合理地安排孩子的膳食、如何培养孩子良好的饮食习惯、孩子营养健康问题攻略等实践性内容。

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>