

<<健康娃娃>>

图书基本信息

书名：<<健康娃娃>>

13位ISBN编号：9787810108690

10位ISBN编号：7810108697

出版时间：2005-12

出版时间：上海中医大

作者：王文良

页数：154

字数：121000

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>

## <<健康娃娃>>

### 内容概要

娃娃，是我们的未来，是父母的希望。

创造人类美好的未来，关键要从娃娃抓起。

有人说，社会是一个大赛场，是输是赢，关键不能输在起跑线上。

父母都希望孩子成材，他们让孩子学弹琴、学绘画、学舞蹈，期待孩子有一个成功的未来，有幸福的明天。

可是，有的父母可能会忽视一个非常重要的问题——娃娃的健康。

对娃娃来说，健康不仅是能吃、能睡、能跑，也不是指不感冒、不咳嗽。

娃娃的健康，除了要保证他生长发育良好之外，还要注意他良好性格和个性的培养，注意社会品德和行为规范的培养，注意疾病的预防和日常的保健，注意意外伤害的防范。

本书从生长发育、营养、心理、行为、防病保健和意外伤害防范几个方面，来帮您更好地关注孩子的健康。

## <<健康娃娃>>

### 作者简介

王文良，副主任医师。

1967年出生，1992年毕业于复旦大学公共卫生学院，现任上海市健康教育所社会教育科主任，10余年来，一心致力于健康教育事业，先后发表健康教育论文14篇，科普文章40余篇，编写科普小册子20多种。

目前，还同时从事上海建设“健康城市”健康教育工作的

<<健康娃娃>>

书籍目录

生长发育篇 1.影响儿童生长发育的因素 2.儿童的身高增长 3.儿童正常身高的评价 4.保证儿童正常身高 5.儿童的体重增长 6.肥胖儿的减肥方法 7.不要让孩子太瘦 8.及早治疗孩子的弱视 9.及早治疗儿童斜视 10.及早治疗孩子的远视 11.儿童也要定期检查视力 12.保护孩子的牙齿 13.及早纠正牙列不齐 14.检查孩子的听力

营养篇 1.每日饮食要平衡 2.学龄前儿童的营养需求 3.学龄前儿童的一日三餐 4.重视儿童的早餐 5.让孩子胃口好 6.要重视儿童的点心 7.果汁并不是健康饮料 8.多吃蔬菜好处多 9.孩子的饮食要多样 10.儿童不宜吃汤泡饭 11.正确给孩子补钙 12.正确看待儿童保健品 13.换牙时多吃耐嚼食品 14.少吃辛辣食物 15.注意体育锻炼后的营养 16.巧克力糖不宜多吃 17.冷饮不宜多吃 18.纠正孩子爱吃零食的坏习惯 19.纠正孩子的偏食 .....心理篇行为篇防病保健篇意外伤害防范篇

<<健康娃娃>>

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>