

《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

出版社：科学技术文献出版社

作者：俞景茂

页数：182

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.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。

《育儿真经之少儿方案》

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 锻炼对儿童体格发育的影响 体格锻炼对儿童智力的影响 儿童体格锻炼中的注意事项 增强儿童对体格锻炼的兴趣 什么情况下儿童不宜进行体育锻炼 如何看待孩子说谎话 怎样对待感情脆弱的孩子 孩子迷恋网吧、游戏厅有哪些危害 如何正确引导儿童学习电脑 电视对儿童智力发育的影响 当心“网瘾” 网瘾综合症的自我判断 痴迷网络的原因 孤独症表现在哪里 少年时期的卫生保健 慎为小儿做臀肌注射 男孩的生殖健康应从儿童抓起 天热要防“空调病” 使用电风扇要当心 冬日洗澡要注意 选择餐具有讲究 儿童服装与健康 近视眼与哪些不良习惯有关 饮食不当也可致近视 家庭如何预防儿童近视 如何给孩子选配眼镜 何谓生长痛 预防小儿铅中毒 预防迟发性佝偻病的发生 儿童睡眠时为什么会磨牙 饲养宠物易使孩子患哪些病 节假日里孩子易患病

第2章 青春发育时期(12~18周岁) 解孩子的青春发育期 这个年龄段的孩子 青春期生理发育的特点 青春期心理发展特点 青春期的病因特点 青春期发育特征及其类型 青春期男女身高发育有不同 什么是第二性征 12岁的孩子在想什么 青春发育期的饮食营养 青少年的合理营养 青春期应补充的营养 青少年容易发生的营养缺乏症 青春期节食害处多 碘对青春期发育的作用 钙对青春期发育的作用 春季饮食调理与青少年健康 夏季饮食调理与青少年健康 夏季的饮食排毒 秋季饮食调理与青少年健康 秋季的饮食佳品 冬季饮食调理与青少年健康 火锅“三忌” 粮食作物的营养成分 蔬菜的营养成分 水果的营养成分 科学食用水果 水果的色泽与健康 肉类的营养成分 蛋类的营养成分 什么情况下不宜进食蛋类 乳类食品的营养成分 科学地进食牛奶 水产品的营养成分 科学食用海产品 海藻类食品的保健功能 科学饮茶 炒菜油温不宜过高 青少年要多补充护脑营养素 青春发育期的培养教育 青春期教育的重要意义 如何进行青春期教育 青春期内意识发展的四个时期 科学认识“早恋” 中学生“早恋”的危害性 什么样的中学生容易早恋 性发育提前家长怎么办 正确认识遗精现象 正确对待手淫现象 正确认识月经初潮 青少年心理健康的六个标准 青少年不正常的心理现象 青少年为什么情绪不稳定 怎样防止考试怯场 塑造良好的性格 青少年应如何交友 青少年如何克服自卑感 应该制止婚前性行为 青春发育期的卫生保健 过度使用耳塞的危害 青春期需防脊柱侧弯 青春期女孩如何做好乳房保健 青春期少女不宜穿高跟鞋 初来月经哪些反应是正常的 月经期间应注意的事项 月经期情绪反常怎么办 青春期少女怎样防治痛经 女孩要特别注意会阴部卫生 什么是“面部危险三角区” 拔胡须和鼻毛的害处大 青少年为什么会发生变声,应注意什么 青春痘结束语

《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:www.tushu111.com