

<<3岁决定孩子的一生>>

图书基本信息

书名：<<3岁决定孩子的一生>>

13位ISBN编号：9787505419001

10位ISBN编号：7505419005

出版时间：2008-7

出版时间：朝华

作者：李轶君//田曦

页数：213

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>

<<3岁决定孩子的一生>>

内容概要

《3岁决定孩子的一生5:0-3岁全营养计划》科学研究显示，一个孩子3岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化：性格：孩子成年后的性格基本上在3岁之前就已经定型，3岁之后基本不变；智商：儿童的脑细胞组织在3岁之前就已完成60%，3岁之后大脑基本停止发育；学习：3岁之前是儿童在感知觉、记忆、思维等形成中最为敏感的时期，3岁之后的学习活动将事倍功半；身高：3岁之前就是孩子身高发展最为关键的阶段，3岁之前对身高造成的损害将永远无法弥补。

<<3岁决定孩子的一生>>

作者简介

李轶君，资深编辑，曾工作于教育一线多年，现从事儿童、青少年教育研究和文字创作工作，著有多部育儿、教子类畅销书，如《3岁决定孩子的一生》系列、《妈妈决定孩子的一生》、《3岁看大，7岁看老》、《7岁前是孩子一生的关键期》、《男孩穷养，女孩富养》等。其作品思想成熟，视角独特，为父母以及教育工作者提供最新的教育理念和教育方法，具有很强的指导性和可操作性。

<<3岁决定孩子的一生>>

书籍目录

引言 为什么“3岁决定孩子一生” 3岁看老的科学依据 开发大脑潜能的关键期 3岁是学习的关键期 3岁存在语言爆发现象 身高增长取决于3岁 第一章 0~3岁宝宝的生长发育特点 第二章 0~3岁宝宝的营养素全接触 第三章 母乳——上天赐给宝宝最完美的营养品 第四章 0~3岁健康宝宝的全营养方案 第五章 食物是宝宝最天然的营养品 第六章 宝宝常见疾病的饮食调理

<<3岁决定孩子的一生>>

章节摘录

第一节 0~3岁宝宝的生理特点
新生儿期宝宝的发育特点
新生儿期是指宝宝从出生到满月这段时间。根据宝宝的胎龄我们将宝宝分为足月新生儿、早产儿和晚产儿（过期产儿）。

大多数宝宝都是胎龄在37~42周之间的足月新生儿。

对于新生儿来讲，最初的两周是非常重要的。

胎儿长期在母亲体内生活，在出生的一瞬间，其生活环境发生了巨大的变化。

宝宝在母亲体内，是通过脐带接收母亲供给的营养并排泄代谢废物，出生以后这些事情都必须自己完成。

由于脱离了母亲子宫温暖恒定的环境，气温变化较大，加上宝宝的免疫能力尚未完善，抵抗外界环境的能力较弱，因此特别需要父母的悉心照顾。

足月的新生儿，在出生后半个小时就可以让母亲喂奶，这样既可以保证宝宝的营养及时供给，防止出现新生儿低血糖的情况，同时又能够让母亲得到宝宝充分的吸吮刺激，促进泌乳。

对于新生儿来讲，最好的营养来源莫过于母乳，只要保证母乳供给的充足，就完全可以保证新生儿期间的营养供给和生长发育的需要。

宝宝通常每天吃奶次数为7~8次，每次吸吮15~20分钟。

对于新生儿时期宝宝的母乳喂养，我们需要遵循不定时哺喂的原则，出生后4~8天的婴儿最需要频繁哺乳，以促进母乳量的分泌增多。

有些婴儿比较安静嗜睡，应该每隔2~3小时唤醒宝宝吃奶，保证宝宝的营养供给，以满足宝宝身体发育的需要。

新生儿期最好完全采取母乳喂养，如果过早使用人工喂养，由于奶嘴开口大，宝宝不需要费很大的劲就可以痛快地吃奶，会让宝宝产生“乳头错觉”的现象，会出现宝宝不愿意吃母乳的现象。

如果妈妈尽了最大努力仍没有足够的奶水，就需要为宝宝添加婴儿配方奶粉。

采用母乳与配方奶粉相结合的方式保证宝宝身体发育的需要。

妈妈可以采用补授喂养法喂养宝宝，即先给宝宝喂自己的奶水，然后再用配方奶粉补足量。

或者采用代授喂养法喂养宝宝，即一次完全喂母乳，下次完全喂配方奶。

不管采用何种方法，如果妈妈准备采用母乳喂养，就一定要想尽办法增加奶水，否则很快奶水就会完全没有了。

婴儿期宝宝的发育特点
婴儿期是指宝宝满月至周岁这一段时间，是宝宝身体发育最旺盛的时期之一。

发育良好的宝宝到12个月时体重会达到出生时的3倍左右，身高是刚出生时的1.5倍左右。

由于人大脑的发育、脑细胞数目的增长是一次性完成的，在宝宝15个月后几乎就无法改变了，因此在婴儿时期一定要保证宝宝的正常营养供给，确保宝宝充足的睡眠，否则会严重影响宝宝大脑的发育，造成智力上无法弥补的损失。

婴儿期的宝宝在6个月前主要采用纯母乳喂养或者配合奶粉混合喂养的方法，在6个月后要开始添加辅食，因为随着宝宝的生长发育，母乳已经无法保证充足营养与能量的供给。

需要特别注意的是，这一时期的宝宝消化道黏膜娇嫩易受损伤，胃容量小，肠道的消化能力和肝肾的解毒排出废物的能力都相对比较弱。

因此在辅食的添加上应该遵循从单一到多样，从少到多，从稀到稠，从软到稍硬的原则；在辅食的供应上一定要遵循先流质，然后是半固体，最后是固体的顺序。

如在添加辅食过程中，有胃肠道不耐受情况出现，应停止喂哺，待胃肠道功能恢复如常后，再逐步添加。

需要充分考虑到宝宝的胃肠接受情况，防止给宝宝身体造成负担，造成营养紊乱，引起消化不良、便秘、呕吐、腹泻等疾病的发生。

另外，妈妈在宝宝六个月的时候应该加强对传染病的预防和疫苗接种，防止由于宝宝身体抵抗力不强而患病。

幼儿期宝宝的发育特点
幼儿期是指宝宝1岁到3岁这个时间段，这期间宝宝的生长发育也非常旺盛。

这个时期应特别注意其乳牙的生长。

<<3岁决定孩子的一生>>

俗话说“牙好，胃口就好”，一副健康的牙齿，不但美观，而且可以充分咀嚼食物，减少胃肠的负担。

有的父母认为孩子的乳牙并不重要，现代医学研究证明，这种观念是非常错误的。

首先，宝宝的乳牙有引导恒牙长出的作用，如果乳牙得不到很好的保护，恒牙生长就会出现问題。

其次，如果乳牙被腐蚀导致脱落，就会影响连接牙齿的骨骼，进而破坏将来恒牙生长的基础。

所以，父母一定要重视宝宝乳牙的保健和卫生。

合理营养，不偏食，注意补足蛋白质、钙及各种微量元素，做到均衡营养，以保证恒牙胚正常发育的需要，使恒牙能正常、健康地萌出。

同时，一定要教育孩子按照标准的方式刷牙。

在孩子两岁以后，要坚持定期给孩子做牙齿检查。

幼儿期的宝宝由于生长发育很快，对营养需求量很大。

容易发生消化不良、腹泻、呕吐以及各种营养素缺乏等症状，易患缺铁性贫血、维生素缺乏、佝偻病等病症。

在这个时期父母一定要注意辅食的选择，使宝宝顺利地完 成由母乳到流体到半固体再到固体的过渡，最后习惯普通食物。

第二节 0-3岁宝宝的体格发育特点宝宝的大脑发育特点在人体的各器官发育中，大脑的发育是最快的。

宝宝在出生时，脑发育尚未成熟，但通过出生后内部的生长和外界不断的刺激，2~3年后就基本完成了它的生长过程。

从人脑比例来看，小儿大脑富含蛋白质，占婴儿脑组织总重量的46%，类脂质占大脑总重量的33%。

宝宝大脑出生第一年增长最快，新生儿脑重约390克，是成人脑重（约为1400克）的1/3；9个月约为660克，是成人脑重的1/2，几乎增加了1倍；3岁左右约为1100克，是成人脑重的2/3，约增加了两倍多，基本接近成人的脑重。

由此可知，婴幼儿时期是脑重发展最快时期，父母们一定要抓住0~3岁宝宝大脑发育的关键时期。

对于1岁以下的宝宝来说，由于消化系统尚不完善，很多的健脑食物无法被吸收。

这个时期最好的办法就是妈妈多吃一些健脑的食品，母亲吸收后通过乳汁补充给宝宝以促进宝宝脑的发育。

常用的益智健脑食品有：动物脑、肝、血，鱼肉、鸡蛋、牛奶；大豆及豆制品；核桃、芝麻、花生、松子、各种瓜子、金针菇、黄花菜、菠菜、胡萝卜、桔子、香蕉、苹果、红糖、小米、玉米等。

对于1岁以上的宝宝，我们在为其添加辅助食品时，要多添加一些健脑食品，比如奶、肉、蛋类，以牛奶、鸡蛋及瘦肉、肝、脑等为首选品。

牛奶含有丰富的蛋白质和人体必需的氨基酸、磷脂等；鱼和瘦肉、肝、脑等也含有丰富的蛋白质、钙、磷、维生素，对宝宝的大脑发育有重要的意义。

在粮食中，大豆含有一定数量的蛋白质；玉米含有钙、磷、铁等无机盐以及谷氨酸，具有促进脑细胞新陈代谢的作用；松子、大枣和核桃也应常常食用，它们同样含有很高的蛋白质、脂肪、糖、磷，同样能够起到滋补大脑的作用。

还有一些食物应引起父母的注意，在平时为宝宝准备食物时尽量避免过量食用。

1.白糖 白糖是典型的酸性食品，如果饭前多吃含糖分高的食物，害处尤其显著。

科学研究证明，在酸性食物中，对婴幼儿身体健康危害最大的便是糖类。

如果孩子吃白糖过多，不仅容易发胖，而且糖汁留在牙缝里容易造成龋齿。

如果长期过量食用白糖，不但会影响他们的食欲，还会严重影响孩子的智力发展。

因此，应尽量减少孩子食品中的含糖量。

2.精米、精面类 精米、精面类食物，是生活中常食用的食品，颇受欢迎，然而在制作过程中，其有益的成分已有损失，剩下的主要是碳水化合物，而碳水化合物在体内只能起到“燃料”的作用。

因此，我们应该为宝宝提供适量的粗粮，对宝宝大脑的发育有一定好处。

3.咖啡 咖啡是世界三大饮料（咖啡、可可、茶叶）之一。

据科学分析，咖啡具有提神之功能。

<<3岁决定孩子的一生>>

然而，因咖啡中含的咖啡因是一种生物碱，对大脑有刺激作用，会使向大脑输送的血液减少，如果父母给孩子过多地喝咖啡，特别是给年龄尚小、大脑发育不够完全的孩子喝咖啡，会严重影响其智力发育。

宝宝的身高增长状况孩子的身高一直是父母最为关心的问题之一，孩子能够有一个挺拔的身姿是父母最为期望的。

研究表明，决定宝宝未来身高的因素有遗传、营养、生活习惯、睡眠习惯、性格特点、疾病影响等。其中决定性因素是遗传，占全部因素的70%左右。

在其他因素中，营养对于宝宝身高的影响在后天因素中起着决定性作用。

众所周知，身材的高矮主要是由骨骼发育情况所决定。

骨骼就好像是人体的支柱，良好的骨骼发育使宝宝身材更高挺，体形更美观。

骨骼发育需要的主要营养为钙元素，同时辅助补充锌、铜、锰、镁等矿质元素。

这些元素对促进钙的吸收有很强的辅助作用。

为了保证孩子正常的骨骼发育，我们要经常给孩子吃一些健骨补钙的食品。

牛奶不仅含钙量高，而且其中的乳酸能促进钙的吸收，是最好的天然钙源。

另外，奶酪、酸奶等奶制品中钙的含量也很高，应经常给孩子食用。

海米和其他海产品都是钙的较好来源。

蔬菜类食物中，油菜的营养成分含量及其食疗价值很高，其钙、铁含量十分丰富，可以称得上是蔬菜中的佼佼者。

不爱喝牛奶的人可以每天吃些黑芝麻替代，黑芝麻是很好的补钙食品。

其他健骨食品还有黄豆、西兰花、芹菜、紫菜等。

良好的睡眠和适当的运动也是长高的重要因素。

晚上10点到凌晨2点是人体内分泌活动最旺盛的时间段，这一时段内人体会分泌大量的生长激素。

对于正处在生长发育阶段的宝宝来说，良好的睡眠十分重要，1岁以下的宝宝一般每天睡眠时间应不少于18小时，1~2岁的宝宝睡眠时间应保证在13~16小时，2~3岁孩子的睡眠时间应保证12小时以上。

另外，经常做户外活动，适量接收紫外线照射，可以促进维生素D的产生，有利于人体对钙的吸收，还能刺激骨骼的生长，所以要鼓励孩子经常进行一些室外活动。

宝宝的视力发育特点在婴儿出生后第一天，由于刚刚脱离母体黑暗的环境，宝宝的眼睛暂时无法适应强光，眼常闭合，有时一睁一闭。

最初几天眼球运动没有目的，数天后开始注视灯光，强光刺激会引起闭眼。

在出生的第2周，宝宝可以对来自半米远的光线（如手电筒）向自身方向的移动，做出两眼向内转动的反应。

出生的第3周，宝宝开始注视较大的物体，还能分辨它的颜色，两眼能单方向追随物体的移动。

出生两个月后，宝宝两眼可追随成人的手，并做出长时间的注视。

在第3个月时，宝宝不仅可两眼追随移动的物体，头部还会随之转动。

第4个月时，宝宝头部已能抬起，常常看自己的手。

宝宝出生6个月左右，可以独立坐起，当头和眼随着物体做较大转动时，身体也能随之转动，并能对色彩鲜艳的玩具或其他目标注视半分钟。

第9个月时，能注视画面上的单一线条。

1岁左右的宝宝，多数会抚弄玩具，能注视近物，可按妈妈的指令指出鼻子、眼睛或头发。

2~3岁的宝宝视力已快接近成人，但此时极易因遭受疾病而丧失视力。

1岁以内的宝宝，由于眼球还未发育成熟，眼球直径短，因而处于远视状态。

当看近物时，两只眼睛不能在同一个轴的位置，因此出现共同性内斜视，即所谓的“斗鸡眼”。

这属于正常现象，妈妈们不要担心，随着宝宝年龄的增长和眼球的逐步发育，这种现象就会消失。

为促进宝宝视力的良好发育，平时要多准备一些益眼食品。

富含维生素A的食物可以防止小儿夜盲症的发生，比如各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类。

植物性食物中含有的胡萝卜素可以在体内转化为维生素A，比如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、

<<3岁决定孩子的一生>>

红薯以及水果中的桔子、杏子、柿子等。

维生素C是组成眼球晶状体的成分之一，如果缺乏维生素C便容易患白内障。

因此，应该在宝宝每天的饮食中搭配富含维生素C的食物，如新鲜蔬菜和水果，尤其以青椒、菜花、小白菜、鲜枣、梨、桔子等含量最高。

另外富含蛋白质、钙、维生素B8的食物也对宝宝的眼睛有保健作用。

糖类和大蒜、葱、洋葱、生姜、辣椒等辛辣食物会影响宝宝的视力。

大蒜是很好的调味品，对不少疾病有一定的预防作用，适量食用确实大有益处。

但是由于大蒜性热，如果长期过量食用，尤其是正在治疗眼疾的宝宝和经常发烧、潮热、盗汗等虚火较旺的宝宝，会有不良影响。

民间也有“大蒜百益而独害目”之说。

宝宝的体格发育特点人一生的发育主要集中在两个阶段，第一个是在0~3岁的婴幼儿期，另一个是在青春期。

在0~3岁婴幼儿时期，其身体发育快速增长，是体格发育的关键阶段。

这一时期如果营养供给不足，会对孩子一生的健康产生很大的不良影响。

体重的变化是判断宝宝身体发育情况的重要参照。

营养摄入充足的孩子，在0~3岁期间，如果体重变化在合理的范围之内，就意味着其膳食营养适合孩子的成长发育。

宝宝出生后，一般平均体重在3~3.2千克左右，一般除了出生第一周由于胎便、尿液的排泄和体内水分的流失而引起体重生理性下降外，其后体重会快速增加。

在0~6个月期间体重会增加5~6千克左右，每周平均增加200~250克。

6个月到1岁这段时间，体重会增加1.2~1.5千克左右。

宝宝1岁以后，体重增长就没有之前那么快了。

1~2岁之间，平均每月体重增加0.2~0.25千克，满2周岁时体重是出生时的4~5倍。

2岁以后每年体重增加2千克左右，逐渐趋于缓慢。

1岁以后的宝宝，体格发育表现出越来越大的差异性，不像1岁前那样呈现模式化。

孩子的食量多少、肌肉发育、运动能力等会出现很大的差异，这和遗传、家庭环境等因素都有一定的关系。

这时候只要孩子精神状态好、健康活泼，就不必拘泥于数据，对于孩子的营养需求，家长应根据实际情况灵活掌握。

宝宝的牙齿发育特点

<<3岁决定孩子的一生>>

编辑推荐

《3岁决定孩子的一生5:0-3岁全营养计划》风靡世界的经典幼儿教育方案20世纪西方最卓越的儿童启蒙教材。

3岁前是孩子学习、成长的关键期，这个时候的教育、学习决定其一生。

英国政府发表教育白皮书指出：从4-5岁才开始的儿童教育已经太迟了，假如不加强3岁前的教育，就无法保证孩子未来的健康成长。

<<3岁决定孩子的一生>>

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>