

<<每个孩子都能好好吃饭>>

图书基本信息

书名：<<每个孩子都能好好吃饭>>

13位ISBN编号：9787508635385

10位ISBN编号：7508635388

出版时间：2012-11

出版时间：中信出版社

作者：[德国] 安妮特·卡斯特-察恩

页数：192

字数：70000

译者：陈素幸

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>

<<每个孩子都能好好吃饭>>

前言

<<每个孩子都能好好吃饭>>

内容概要

进食不规律，吃得太多或太少，不能按时吃饭，总是爱吃零食……这些是0-6岁宝宝常见的吃饭问题。

《德国实用育儿经典系列：每个孩子都能好好吃饭（珍藏版）》作者结合真实有趣的实例和大量的科学研究，告诉父母如何按照孩子的年龄，把“好好吃饭规则”转换成实际的行动要诀。

父母必须明白：孩子吃得多的未必长得壮，吃得少未必体力差！
但孩子如果总是能开开心心地吃，随心所欲地吃，而且吃健健康康的食物，必定会营养均衡、身体健康又活泼！

关于孩子的体型，作者也指出：从出生那一刻起，不论怎么吃，宝贝都会在未来的岁月里，按照基因的蓝图前进，成为“快乐的胖子”或者“吃不胖的扁人”或者“梦幻身材”。

当你在“成长曲线图”里神经兮兮地锱铢必较时，不如接受《德国实用育儿经典系列：每个孩子都能好好吃饭（珍藏版）》的正确观念！
20年后看到你那一发育正常的孩子，你会为自己的及时觉悟感到庆幸。

<<每个孩子都能好好吃饭>>

作者简介

安妮特·卡斯特-察恩（Annette Kast-Zahn），心理学硕士及行为治疗师，提供父母咨询及儿童辅导，治疗经验丰富

。

在少子化的德国，作者育有三名子女。

她从自身与多年的诊疗经验中，探索出深入浅出的教养指南。

创作了这套（《每个孩子都能好好吃饭》《每个孩子都能好好睡觉》《每个孩子都能学好规矩》《每个孩子都能管好自己》）在全球畅销百万册的实用育儿宝典。

哈特穆特·莫根罗特（Hartmut

Morgenroth），儿科医生，曾在德国多所儿童医院担任主治医师，是两个孩子的父亲。

1982年开设私人诊所，每天在门诊中都会遇到父母询问该如何引导孩子乖乖吃饭、好好睡觉。

20多年来，他诊治了许多有睡眠与饮食问题的儿童，并将丰富的经验凝结在本书中，与广大父母分享

。

<<每个孩子都能好好吃饭>>

书籍目录

作者的话

台湾人气妈妈博主试用心得

第一章 吃饭是紧张还是有趣？

想想小时候

童年晚餐

我家的经验

儿科门诊的案例

吃饭的重要规则！

小规则大效果

父母对吃饭应有的认识

孩子的“内在调节系统”

克拉拉？

戴维斯的孤儿实验

“超市饮食”的动物实验

创造好条件

小孩子，大行家

是胖是瘦，教育或遗传？

遗传扮演何种角色？

生病了才会吃得少

结论

太胖还是太瘦，看成长曲线怎么说？

太矮或太高？

太轻或太重？

成长减缓或加速

不对劲的成长曲线

结论

营养学轻松学，孩子需要哪些养分？

拿父母做榜样

什么是“健康食物”？

端什么食物上桌？

健康饮食新知

为什么脂肪太多有坏处？

为什么碳水化合物有好处？

<<每个孩子都能好好吃饭>>

蛋白质，简单！

各种“食物金字塔”

红绿灯食物金字塔

平常就应用食物金字塔

重点整理

第二章 餐桌成为战场？

当父母管太多时

“不准吃太多！”

”

删除甜食和点心

野蛮的限制

命令节食

用遵守规则取代施加压力

“多吃点！”

”

强迫喂食

“你不爱我！”

”

厨房标语

“不吃青菜就没有点心！”

”

更多招数

压力或招数都没用

为什么父母管太多

重点整理

当父母管太少时 97 “听命”做饭

毫无节制的饮食

方式

重点整理

第三章 每个年纪都好好吃饭

前6个月：全靠吸吮

婴儿吃什么？

母乳

婴儿奶粉

何时及如何喂宝宝？

如果你喂母乳

偏见和事实

如果宝宝吃配方奶粉

妈妈和宝宝各司其职

喝奶和睡觉

重点整理

6~12个月：过渡到与家人共餐

可以喂辅食了吗？

<<每个孩子都能好好吃饭>>

可以用汤匙了吗？

辅食的顺序是什么？

与家人共餐

提供支持

让孩子主导

唤起好奇心

体重不会过重

重点整理

1~6岁：“我不是小宝宝了！”

”

端什么食物上桌？

1~6岁的孩子好好吃饭的诀窍

用餐气氛如何？

吃饭时避免权力斗争

赋予信任，促进独立

设定界限

重点整理

学龄儿童：定型期

深度学习

解释规则

让学龄儿童好好吃饭

重点整理

第四章 特殊问题

当饮食失衡时

体重过重：太多养分滞留体内

生活方式造成差异

多重算胖？

如何帮助胖孩子？

饮食失调--当身体失去控制

厌食症

暴食症

预防饮食失调

重点整理

当食物致病时

消化不良

过敏

对食物的其他不良反应

治疗和预防

需要时加以预防

当食物“留不住”时：腹泻及呕吐

<<每个孩子都能好好吃饭>>

防止脱水！

遵守规则

结语

重点整理

厨房标语

<<每个孩子都能好好吃饭>>

章节摘录

<<每个孩子都能好好吃饭>>

媒体关注与评论

面对被提问过无数次，也被各种育儿书解答过无数次的睡眠、饮食、行为及教育问题，它提供的不仅仅是“怎么办”，还有“为什么”和“怎么做对你更适合”。

它不仅仅分享养育知识，更帮助父母们搭建起一座充满爱和智慧的通往孩子内心的桥梁。这就是我喜欢这套丛书的原因。

——《我和宝贝》杂志主编 钟煜 出于父母的爱与关心，孩子们应该把餐桌上的食物吃完，并照单全收碗内的营养，这几乎就是被认定的“孩子应尽的本分”，直到看完本书后，我才恍然大悟！

我喜欢作者对父母的提示，在面对孩子“收放”间的一些智慧。

特别是从长远的角度来说，应该决定：“最终让孩子吃到了什么？”

父母应该关心长期的整体的营养，而不是短期的“这一餐、眼前这一碗”的价值。

正因为不局限在某一点，所以才有让孩子来决定“我要不要吃？”

要吃多少？

”的机会。

现在，让孩子拥有对食物的自主权，而父母依旧操控孩子该有的全方位营养规划，这才是最高明而且不着痕迹的双赢呢！

——台湾人气妈妈博主 Ashley 的分享 正当我为孩子的少食与偏食大伤脑筋时，这本书帮了我一个大忙，它让我知道原来幼儿拥有与生俱来的挑选正确食物及正确食量的能力，只要我们遵守以下这个重要规则：“你来决定要供应孩子吃什么、何时吃以及如何吃（供应的食物不宜含太多油和糖）。

而要不要吃以及要吃多少则由孩子决定。

”如果能遵循这项规则，在餐桌上摆放各种丰富多样的菜肴供孩子选择，并相信孩子会按照他自己的需求来吃，他绝对不会营养不良。

感谢这本书的出版，让我得以了解如何协助孩子好好吃饭，也让我对孩子的饮食状况放下不少的担心。

在此，我将此书大力推荐给也想帮助孩子建立良好饮食习惯的每一位父母。

——台湾人气妈妈博主 水瓶面面的分享

<<每个孩子都能好好吃饭>>

编辑推荐

《德国实用育儿经典系列:每个孩子都能好好吃饭(珍藏版)》编辑推荐：风靡全球，畅销百万册的德国经典育儿系列。

宝宝好好吃饭，健康长大是每一位父母的心愿，但宝宝的吃饭问题恰恰是让很多家庭挠头的难题。作者基于大量的科学研究和丰富的育儿实例，针对0-6岁宝宝的吃饭问题，给出了史上最科学的分析：每个孩子在个人能量需求上的差异很大，他们与生俱来的最真实纯正的内在调节系统会完美地指导他们直接照自己的能量需求而吃。

明白了这一点，关于孩子的吃饭的问题，父母能做的是：一、决定给孩子吃什么——根据健康饮食的基础供应食物；二、决定何时吃——培养宝宝规律的饮食时间；三、决定如何吃——吃饭时应有的规矩；但是，以下权力一定要交给宝贝们：一、面对满桌的食物，是否要吃二、决定要从你准备的食物中吃多少。

看完《德国实用育儿经典系列:每个孩子都能好好吃饭(珍藏版)》，必能及时消除新手父母不必要的紧张情绪，从“心”放下！

另外，别忘了，让孩子聆听体内声音，拥有对食物的自主权，也是培养孩子自信的第一步。

<<每个孩子都能好好吃饭>>

名人推荐

因为孩子的吃饭问题而头疼，所以买了这本书，看过后发现外国人的观念确实不同，也才恍然大悟，孩子再小也是有主见的个体，更何况是吃饭这种满足个体生存需求的事情。

看来孩子的养育的确是不断学习，不是光凭大人们想当然的。

——萝卜泥这套书在对待孩子的吃饭问题上，可真帮了我很大的忙，读完之后，调整了喂孩子吃饭的习惯！

现在已经不用再跟在孩子屁股后面喊吃饭了！

——快乐小小猫其实一直以来，令我最都疼事情就是宝宝的吃饭问题，我的宝宝很挑食，喜欢吃的东西很少，不吃蔬菜，几乎没有什么东西让他大口大口的吃，喜欢吃的也是只吃一次就拉到，一家人对此都担心极了，但是看到这本书，真可谓是一盏明灯啊。

虽然她不是食谱，但是他让我们明白了，其实宝宝是可以自己选择食物的，当然，不良的饮食习惯还是要改正的。

——宝贝妈咪一直在愁着宝宝的吃饭问题，看了这个，从大量的废话中抽凝出的中心思想就是不要勉强，大人定时给，量由宝宝自己决定。

掌握了这一基本原则用处还是很大。

——草莓面对被提问过无数次，也被各种育儿书解答过无数次的睡眠、饮食、行为及教育问题，它提供的不仅仅是“怎么办”，还有“为什么”和“怎么做对你更适合”。

它不仅仅分享养育知识，更帮助父母们搭建起一座充满爱和智慧的通往孩子内心的桥梁。

这就是我喜欢这套丛书的原因。

——《我和宝贝》杂志主编钟煜出于父母的爱与关心，孩子们应该把餐桌上的食物吃完，并照单全收碗内的营养，这几乎就是被认定的“孩子应尽的本分”，直到看完本书后，我才恍然大悟！

我喜欢作者对父母的提示，在面对孩子“收放”间的一些智慧。

特别是从长远的角度来说，应该决定：“最终让孩子吃到了什么？”

父母应该关心长期的整体的营养，而不是短期的“这一餐、眼前这一碗”的价值。

正因为不局限在某一点，所以才有让孩子来决定“我要不要吃？”

要吃多少？

”的机会。

现在，让孩子拥有对食物的自主权，而父母依旧操控孩子该有的全方位营养规划，这才是最高明而且不着痕迹的双赢呢！

——台湾人气妈妈博主 Ashley 的分享正当我为孩子的少食与偏食大伤脑筋时，这本书帮了我一个大忙，它让我知道原来幼儿拥有与生俱来的挑选正确食物及正确食量的能力，只要我们遵守以下这个重要规则：“你来决定要供应孩子吃什么、何时吃以及如何吃（供应的食物不宜含太多油和糖）。

而要不要吃以及要吃多少则由孩子决定。

”如果能遵循这项规则，在餐桌上摆放各种丰富多样的菜肴供孩子选择，并相信孩子会按照他自己的需求来吃，他绝对不会营养不良。

感谢这本书的出版，让我得以了解如何协助孩子好好吃饭，也让我对孩子的饮食状况放下不少的担心。

在此，我将此书大力推荐给也想帮助孩子建立良好饮食习惯的每一位父母。

——台湾人气妈妈博主 水瓶面面的分享

<<每个孩子都能好好吃饭>>

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>