

<<2岁方案>>

图书基本信息

书名：<<2岁方案>>

13位ISBN编号：9787510107184

10位ISBN编号：7510107180

出版时间：2011-6

出版时间：中国人口

作者：张秀丽

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>

<<2岁方案>>

内容概要

《2岁方案》介绍了2岁宝宝的生理和感觉发育、日常保健与护理、饮食与营养、育儿难题Q&A、智力促进方案、左脑智能教养训练等。

<<2岁方案>>

书籍目录

- PART 1 13~14个月的宝宝
- 13~14个月宝宝的生理和感觉发育
 - 宝宝的生理发育
 - 宝宝的感觉发育
 - 宝宝的心理发育
 - 13~14个月宝宝的日常保健与护理
 - 给宝宝称体重的意义
 - 宝宝的乳牙萌出顺序
 - 宝宝无理大哭时该怎么办
 - 培养宝宝的独立生活能力
 - 给宝宝建立起生活时间表
 - 如何给宝宝掏耳屎
 - 怎样教宝宝洗手
 - 宝宝不爱理发怎么办
 - 怎样给好动的宝宝洗澡
 - 13~14个月宝宝的饮食营养
 - 保证宝宝的饮食合理
 - 培养良好的饮食习惯
 - 不适合婴幼儿食用的食物
 - 宝宝食谱
 - 育儿难题
 - 13~14个月宝宝的智能促进方案
 - 不要总用叠词跟宝宝说话
 - 从小培养宝宝爱心
 - 上下班记得和宝宝亲亲抱抱
 - 宝宝攻击性强,妈妈应如何应对
 - 宝宝被椅子碰到,妈妈正确做法
 - 让宝宝拥有轻松愉快的情绪
 - 宝宝的智力开发游戏与锻炼
 - 13~14个月宝宝的左脑智能教养训练
 - 语言能力
 - 精细动作能力
 - 13~14个月宝宝的右脑智能教养训练
 - 大动作能力
 - 适应能力
 - 社会交往能力
 - 教养训练测评
 - 宝宝的智能测评
- PART 2 15~16个月的宝宝
- 15~16个月宝宝的生理和感觉发育
 - 宝宝的生理发育
 - 宝宝的感觉发育
 - 宝宝的心理发育
 - 宝宝的其他发育
 - 15~16个月宝宝的日常保健与护理

<<2岁方案>>

给宝宝洗冷水浴

教宝宝戴帽脱帽、穿脱鞋袜

怎么选购宝宝的学步鞋

让宝宝养成早晚漱口的好习惯

15~16个月宝宝的饮食与营养

给宝宝一个好的就餐环境

给宝宝适当吃些硬食

给宝宝吃水果要适度

要给宝宝多喝白开水

宝宝的营养要平衡

宝宝食谱

宝宝爱喝饮料怎么办

育儿难题

15~16个月宝宝的智能促进方案

宝宝也需要妈妈的安慰

宝宝爱搞“破坏”，要不要制止

让宝宝满心欢喜地涂鸦

宝宝不愿见陌生人怎么办

父母要及时纠正宝宝的错误发音

宝宝的智力开发游戏与锻炼

15~16个月宝宝的左脑智能教养训练

语言能力

精细动作能力

15~16个月宝宝的右脑智能教养训练

大动作能力

PART 3 17~18个月的宝宝

PART 4 19~20个月的宝宝

PART 5 21~22个月的宝宝

PART 6 23~24个月的宝宝

PART 7 2~3个月的宝宝

<<2岁方案>>

章节摘录

版权页：插图：谷类零食1可经常食用：煮玉米、无糖或低糖燕麦片、全麦饼干、无糖或低糖全麦面包等。

这些都属于低脂、低盐、低糖的食品。

2适当食用：月饼、蛋糕及甜点。

宝宝可以适当吃一些甜食，但不可过量，因为甜食中添加了中等量的脂肪、盐和糖。

3限制食用：膨化、巧克力派、奶油夹心饼干、方便面、奶油蛋糕等。

这类食品最好不吃，因为含有较高的脂肪、盐及糖。

尤其是膨化食品，更是高油、高能量、高盐、高糖、高味精集于一身，长期大量食用会造成营养不良和脂肪积累。

如果在饭前吃，还易造成饱胀感，影响正常进餐，而其中含有的铅，还会影响儿童的生长发育。

薯类零食1可经常食用：蒸煮烤制的地瓜、土豆等。

薯类食物营养价值高，蒸煮的烹饪方法很健康，加工温度在100 左右，不会产生有害物质，而且有利于食物营养成分的保存与消化吸收，最益于人体健康。

2适当食用：添加盐、糖的甘薯球、地瓜干等。

食品店销售的这类食品是经过加工的，含有添加剂，不要经常给宝宝吃。

3限制食用：炸薯片和炸薯条。

这类食品的加工方式导致食物中含有很高的油脂、盐、糖和味精，长期摄取会导致肥胖或相关疾病发生，如糖尿病、冠心病和高脂血症等。

坚果类零食1可经常食用：花生仁、核桃仁、瓜子、大杏仁、松子、榛子等。

坚果富含多种维生素和矿物质，富含的卵磷脂对儿童有补脑健脑作用。

2适当食用：琥珀核桃仁、鱼皮花生、盐焗腰果等。

经过加工，已穿上糖或盐的外衣，给宝宝吃要适量。

炒瓜子、炒花生虽没有添加辅料，但因油脂含量高，如保存不当，受高温和高湿度的影响，容易变质，食用时一定要当心。

<<2岁方案>>

编辑推荐

《2岁方案(升级版)》：北京大学第一医院教授、中国优生科学协会理事、中国优生优育协会理事戴淑凤专家推荐！

<<2岁方案>>

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:<http://www.tushu007.com>