

<<让孩子越吃越聪明>>

图书基本信息

书名：<<让孩子越吃越聪明>>

13位ISBN编号：9787541979590

10位ISBN编号：7541979597

出版时间：2000-10

出版时间：陕西人民教育出版社

作者：（日）铃木雅子 著，杨晓钟，蒋莉，何士军 译

页数：117

字数：109000

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>

## <<让孩子越吃越聪明>>

### 内容概要

1990年，日本新生婴儿122.875个，比1989年减少了1.9万人。从此，婴儿出生数连续4年、出生率连续11年不断创出新的最低记录。

随着孩子数量的相对减少，人们在客观上就有了更多的时间和精力去关注他们的成长。为了孩子能拥有一个美好的人生，父母也确实煞费苦心。比如说，他们送孩子参加各类辅导班，期待他们获得优秀成绩，将来能够出人头地，又让孩子参加各种健身活动，从而拥有健康的体魄，以便接受人生的种种考验。

但是，单凭这些是培养不出身心健康、思维敏捷、大脑灵活的孩子的。可以这样说，为了促进孩子大脑发育，使之充满活力；为了让孩子有个好的体质，从而顺利地度过漫长的人生，单靠教育和体育锻炼是不够的，食物也发挥着极其重要的作用。

对成年人来说，大脑的重量虽然只占到体重的2%，但大脑消耗的能量却占到体能消耗的20%，而且还得源源不断地补充能量和营养。

这本书将简单地和家长们谈谈吃什么，如何吃才能培养出健康、聪明孩子的问题。在饮食内容一章中，还将介绍许多简单易做、营养丰富的食物及其做法。

另外，我还希望能通过本书使各位家长重新认识什么才是真正的聪明，让大家了解科学意义上的聪明标准。因为只有大人们观念的转变，才能使孩子们获得真正的健康和快乐。

## <<让孩子越吃越聪明>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 合理的营养让孩子更聪明

#### 1 杂食使人的大脑发达起来

杂食使人类实现了从猿到人的转变

教给孩子一些生存常识

教给孩子一些生存常识

流食中缺少的营养

妈妈不是圣母玛丽亚

育儿恐惧症

走出思想误区

树立「吃什么都可以」的观念

您是否也会思虑过度

父母真的很可怜吗?

#### 2 促进大脑发育的食物和饮食方式

杂食支配大脑, 大脑控制思想

大脑与营养

以静制动

#### 3 保健食品及其食用方法

关心健康就会健康

令人恐怖的成人病

孩子患成人病的人数在增多

预防成人病

吃多种多样的食物

保持维生素平衡

谈谈矿物质

多吃食物纤维可预防成人病的

抓住时机吸收营养

无处不在的添加剂

进口农产品也不保险

健康食品难保健康

.....

#### 4 有助于身心健康的食谱

<<让孩子越吃越聪明>>

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>