

<<优智宝宝.1~3岁完美养育手册>>

图书基本信息

书名：<<优智宝宝.1~3岁完美养育手册>>

13位ISBN编号：9787548404583

10位ISBN编号：7548404581

出版时间：2011-5

出版时间：哈尔滨出版社

作者：张峰，王琪 编著

页数：288

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>

## <<优智宝宝.1~3岁完美养育手册>>

### 内容概要

宝宝1-3岁是生理、智力及情感等方面成长的黄金阶段，这一时期的生长发育会影响其一生的发展变化，本书从身体指标、饮食营养、生活起居、安全急救、疾病防治、情商培养、益智联系、亲子游戏等八个方面进行深度剖析，全面解决父母的养育困惑，让孩子得到全面发展。

<<优智宝宝.1~3岁完美养育手册>>

作者简介

张峰，首都医科大学附属北京儿童医院儿童保健中心主任，主任医师。

现任中华医学会儿科分会儿童保健学组成员兼秘书、中国优生科学协会理事、中国优生科学协会小儿营养专业委员会委员、北京预防医学会儿童保健专业委员会委员、北京健康管理协会理事、北京体检质量控制改革委员会委员等。

已参与撰写15本专业及科普类书籍。

王琪，首都医科大学附属北京妇产医院围生医学科主任医师，教授。

现任北京市孕产期保健技术专家指导组成员，中华医学会、北京医学会医疗事故鉴定专家库成员，全国妊娠高血压疾病学组成员，已参与撰写孕期保健类科普书籍20余本。

并完成国家“十五”攻关课题、首都医学发展基金项目等。

<<优智宝宝.1~3岁完美养育手册>>

书籍目录

- part 1 13-15个月 我长大了，可以断母乳了
- part 2 16-18个月 不能疏忽我的一切动向
- part 3 19-21个月 我喜欢自由自在
- part 4 22-24个月 我是爱美的宝宝
- part 5 25-27个月 我想和爸爸、妈妈成为朋友
- part 6 28-30个月 我的本事可不小
- part 7 31-33个月 我上幼儿园了
- part 8 34-36个月 我的成长需要妈妈的爱

## <<优智宝宝.1~3岁完美养育手册>>

### 章节摘录

版权页：插图：宝的身体没有出现任何问题，但实际上已经造成了慢性营养不良，只是由于宝宝年龄太小而没有出现明显的症状。

许多宝宝成年后身材矮小，就是偏食造成的。

第三种，极端偏食。

这种情况会严重影响宝宝的身体健康。

长期只摄取一种或几种食物，会造成宝宝身体消瘦或过度肥胖、身材矮小、体弱多病等。

这类偏食需要引起家长的高度重视，如果家长没有切实可行的办法，可以请医生来诊治。

如果你的宝宝是以上后两种情况导致的偏食，就要想办法改变宝宝偏食的习惯，以下方法供家长参考：  
：按时吃饭。

规律进餐，对于偏食的宝宝尤为重要。

如果每次用餐时间都不固定，宝宝的消化系统会受到影响，会很容易导致宝宝偏食。

不强迫宝宝吃饭。

没有父母的督促，宝宝饿了也会想吃东西，因此不要强行喂宝宝吃饭，这样会让宝宝反感。

如果宝宝吃饱了，就让他离开餐桌。

不要用“恐吓”的方式强迫宝宝吃饭，如对他说：“如果不把蔬菜吃掉，你就不可以去玩。”

这种方法其实并不会奏效，宝宝也许会想“这么积极地让我吃，那么那个东西肯定不好吃”。

饭菜适合宝宝的口味。

有的宝宝喜欢吃淡的，有的宝宝喜欢吃口味重的，还有的宝宝偏好甜食，因此家长要密切关注宝宝的喜好，烹调的饭菜要适合宝宝的口味才好，才能有效避免宝宝出现偏食的现象。

变换烹调方法。

如果宝宝不喜欢吃某种食物，可将其换一种烹调方法，这样宝宝或许就接受了。

比如宝宝不喜欢胡萝卜，可以把胡萝卜切成丝，用油炸酥后，再放点糖，这样宝宝或许就会喜欢吃了。

这样久而久之，宝宝就会喜欢上原本并不喜欢的食物。

<<优智宝宝.1~3岁完美养育手册>>

媒体关注与评论

本书为年轻的父母提供了权威、全面、实用的育儿知识，让孩子在生理、智力、情感上全面发展，帮助父母轻松育儿。

——北京大学第一附属医院教授、中国优生科学协会和中国优生优育协会理事 戴淑凤健康、聪明的孩子离不开家长的早期教育和科学养育。

本书从身体指标、饮食营养、生活起居、安全急救、疾病防治、情商培养、益智练习、亲子游戏八个方面进行全方位的讲解，对年轻父母很有帮助。

——首都儿研所营养研究室研究员、中一国优生科学协会理事、中国优生科学协会儿童营养专业委员会委员 吴光驰

<<优智宝宝.1~3岁完美养育手册>>

编辑推荐

《优智宝宝:1-3岁完美养育手册》：宝宝刚出生时，就像一块“璞玉”，以后会变成什么样的“器”，全在于爸爸妈妈的“雕琢”。

孩子3岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化。

所以，父母只有把握好这个黄金教育阶段，宝宝才会成就美好的未来，收获灿烂的人生。

中国优生科学协会，倡导优生儿科普读物。

<<优智宝宝.1~3岁完美养育手册>>

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>