

# 《提高免疫力大作战/儿童免疫力强化指南》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年05月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787514200393

## 编辑推荐

提高免疫力很简单，让我们一起大喊：“我要好身体！”《提高免疫力大作战(儿童免疫力强化指南亲子共读版)》(作者金永民)能使小朋友明白免疫力的重要性，激发小朋友积极提高自己免疫力的兴趣；另一方面也能够丰富家长提高孩子免疫力的方式方法。同时，本书写作方式轻松活泼，使孩子阅读起来不会感觉枯燥，家长也能从中获得乐趣，促进与孩子的沟通，增加与孩子的亲密度。

## 内容简介

想要保护孩子的健康并不难，除了平时细心呵护之外，最重要的，就是要维护、提高孩子的免疫力，这是预防疾病最重要、也最有效的一条防线。

《提高免疫力大作战(儿童免疫力强化指南亲子共读版)》(作者金永民)是写给那些希望有效提高孩子免疫力、保护孩子健康而又不得其法的爸爸妈妈们，为他们提供最科学、最有效、最简单易懂的建议。帮助孩子从小培养良好的生活习惯也是爸爸妈妈们的重要任务。

《提高免疫力大作战(儿童免疫力强化指南亲子共读版)》为小朋友讲述了小主人公恩泰如何提高免疫力的小故事。故事生动有趣，不仅包括了生活中各种细节，还通过趣味横生的说明介绍了免疫力的相关知识，告诉小朋友应该如何正确地提高免疫力。

## 目录

- 1 ????????
- ??????????
- ???????
- ?????????
- ?????????
- ?????????
- ??????????????????

- 2    ??????????  
?????????????  
????????????  
?????????????  
?????????????  
?????????????  
?????????????  
?????????  
?????????????  
3    ??????????????  
?????????????  
????????????22  
?????????  
?????????????  
?????????TOP3  
?????????  
?????????????  
4    ??????    ??????  
?????????????  
?????????????  
?????????????  
?????????????  
?????????"?????"  
?????????  
?????????????  
?????????????  
?????????  
?????????????????  
5    ??????????  
?????????????????  
?????????????  
?????????????  
?????????????  
?????????????  
?????????  
?????????  
?????????????????  
?????????????  
6    ??????????????  
?????????  
?????????????????  
???????????

????????

7 ???? ?????

????????

????????

???? "??"

??????

????????????

8 ???? ?????

????????

????????

????????

????????

????????

??????

??????

9 ???? ?????

????????

????????

????????

??????

????????6???

10 ???? ?????

????

????????

????????

??????

????????

11 ???? ?????

??????

????????

????????

??????

????????

12 ???? ?????

????????

????????

????????

????????

????????

????????

?????

??????

## 在线试读部分章节

偏食就是专挑喜欢吃的几种食物吃，而对不喜欢吃的东西碰也不碰。小朋友长期偏食不仅会因营养失调而造成消瘦、贫血、对疾病的抵抗力降低等症状，还容易形成任性、依赖等不好的性格。

偏食的原因有很多种，最主要的有三种：一种是身体的因素；第二种是环境的因素；最后一种是心理的因素。

身体因素的偏食就是消化不良或食物过敏反应等，这种偏食算是疾病。

环境和心理是怎样引起偏食的呢？比如，受家长自身偏食的影响，或连续吃某种食物过多形成厌恶反应，或家长限制小朋友吃某种食物而造成小朋友的不愉快体验等都会引起偏食。

由身体原因引起的偏食，需要去医院就诊。而由于环境或心理因素引起的偏食，则需要日常生活中慢慢纠正。由环境和心理引起的偏食更需要家长以身作则，耐心引导，及早发现及早纠正。

偏食也是一种心理障碍，这种障碍的形成与成人的观念和教育有关。要消除或避免这种障碍，我们应该有意识地提醒爸爸妈妈做到以下几点。

不要用自己的饮食好恶来影响小朋友。成人的习惯由来已久，难以改变，但小朋友全面健康的饮食习惯可以从小培养。

要尽量避免家长自己的饮食选择对小朋友造成潜移默化的影响，不要经常当着小朋友的面取此舍彼，或随意见论什么好吃，什么不好吃。

要有意识地用语言对小朋友进行积极的心理暗示，如“今天的拌黄瓜真好吃，又鲜又脆”或“我最喜欢吃胡萝卜了，真甜”等，从而激发小朋友的兴趣和食欲。

抓住小朋友的心理特点，用游戏的方法激发小朋友去尝不太爱吃的食物，如“我们来当小白兔吧，小白兔最爱吃青菜萝卜了”“看谁先让小鱼游到嘴边池塘里”，对越小的小朋友，这种方式便越奏效。

特别注意不要用欺蒙哄骗或强制性方法让小朋友吃某种食物，这会加剧小朋友对这种食物的反感，不如暂时放一放，停一餐，等他肚子饿了，情绪愉快了，再引导他进食。

人的食欲与食物的料理状态及进餐环境密切相关。如果能改进这两点，就可以有效地改善小朋友的偏食状况。

改变烹调制作方法，把小朋友不爱吃的食品在形、色、味上改变花样，就可以吸引小朋友。

比如小朋友不喜欢吃鱼肉，可以做成鱼条肉串让小朋友用手抓着吃，也可以让小朋友尝试用筷子吃。不喜欢吃水果，就把水果做成五颜六色的水果沙拉，夏天的时候还可以做成水果刨冰，或者水果捞让小朋友吃。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)