

《3-6岁育儿全百科》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年05月01日

开本：大16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787506760003

内容简介

《3-6岁育儿全百科》(作者敬新苗)针对3—6岁儿童的生理和心理特点,从体格发育、膳食营养、眼耳鼻及口腔保健、常见病预防与护理、意外伤害与环境安全、心理发育与习惯培养六大方面,全面介绍了3~6岁孩子成长中可能遇到的问题和应对措施。《3-6岁育儿全百科》内容丰富、图文并茂、通俗易懂,特别适合3—6岁孩子家长和幼教人员阅读。

目录

第一章 体格发育

第一节 生长与发育的概念

第二节 3~6岁儿童的身体发育特点

第三节 身高增长的规律

第四节 体重增长的规律

第五节 神经系统的发育

第六节 呼吸系统的发育

第七节 循环系统的发育

第八节 消化系统的发育

第九节 体格测量

第十节 儿童全面体检的内容

第十一节 体格生长评价

第十二节 世界卫生组织的儿童成长标准

第十三节 判断身高的参照因素

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

随着现在生活水平的提高,加之大多数家庭只有一个孩子,家长一般都不吝啬孩子的营养补充。有些家长补充得太好了,甚至认为小孩子白白胖胖更健康,以致学龄前儿童中就开始出现不少“小胖墩”体形的孩子。但事实上,孩子超重有害身体健康。

一些发达国家已经制定了儿童青少年BMI百分位数,以第85百分位数以上为超重,以第95百分位数以上为肥胖。

肥胖对健康的不良影响是有目共睹的,对儿童不论近期或远期都有很大的影响,比如说

近期的影响，因为肥胖，很多的孩子特别是低龄的孩子很容易患呼吸道感染，抵抗力比较差，容易疲劳；对骨关节的影响，因为超重或肥胖，下肢容易变形。此外，肥胖容易引起皮肤的感染。更重要的是中远期的影响，有研究显示，超重儿童长大后罹患糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、睡眠窒息的危险比正常体重的儿童几率要大。

肥胖除了对心血管、糖代谢有影响以外，还会使胆囊炎、胆石症、肿瘤的发病率大大提升。长期摄入蛋白质过量，就会引起营养失衡，过量的蛋白质不但不能被利用，还可在体内分解代谢过程中，生成许多含氮的产物，如氨、尿素、肌酐等，其中氨是对人体有毒的，它需要在肝脏转变成尿素，再由肾脏排出体外。如果生成氨过多，就会增加儿童肝脏及肾脏的负担。蛋白质在肠道消化、吸收，也会增加消化系统的负担。这些都会对儿童健康造成危害。久而久之，可导致儿童消化不良和营养障碍，影响到儿童机体的正常发育。此外，因为胖的孩子性发育提前，性早熟也会影响身高，男孩到青春期影响生殖器的发育。现代研究还发现，肥胖会影响骨代谢，孩子的骨健康也会受到影响。肥胖还可能影响儿童的心理健康，小孩子如果不能接受自己的体形，容易自卑、胆小、孤僻。

3—4岁是儿童容易超重的危险期。三四岁孩子的饮食习惯逐渐开始成人化。这一时期他们的行为习惯既有好的一面，也有不好的一面。在对待孩子肥胖问题上，先前预防比后期治疗更重要，因为一旦肥胖后要减肥是件十分困难的事情。如果孩子从小养成不吃十分饱的习惯，从小养成参加体育活动的习惯，那将会健康一生。所以，建议家长督促孩子每餐饭不要吃太饱，每天应该保证有1小时的游玩时间，给孩子吃5种水果、蔬菜类食物。另外，建议在孩子2岁后停止用全脂牛奶喂养，改用低脂或无脂牛奶喂养。家长应每天给孩子吃一定量的粗纤维谷类食物。

儿童的肥胖绝大多数属于单纯性的肥胖，是由于不良的生活方式引起的，主要是吃得过多，消耗得过少。常吃高脂快餐、进食速度快、临睡前进食、看电视进食、爱喝甜饮料等不良的饮食习惯都会引起儿童的肥胖。儿童处于生长发育阶段，用于成人的饥饿疗法、手术治疗、药物治疗等，对儿童的健康和发育都会造成不良的影响，是不能采用的。儿童需要从饮食的调整、运动，不良行为习惯的改变入手，综合进行干预和指导。家长要注意在学龄前早期矫正孩子的不良饮食习惯。

[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)