

<<宝贝幸福密码>>

图书基本信息

书名：<<宝贝幸福密码>>

13位ISBN编号：9787510102158

10位ISBN编号：7510102154

出版时间：2009-6

出版时间：中国人口出版社

作者：张文敏 编著

页数：146

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>

<<宝贝幸福密码>>

内容概要

父母的“育儿经”直接影响着我的价值观和行为，也影响着我做妈妈后对自己孩子的养育观。在和儿子相处的时光里，我时常在某一个瞬间，看到父母的影子。

在老爸最后的日子，他常说我像极了妈妈。

我想这就是家庭的影响和榜样的力量。

葆婴的使命是做母亲的事业，做事业的母亲，帮助父母最大限度地开发孩子的潜能，帮助渴望成功的人创建自己的事业，让孩子成为我们的骄傲，让我们成为孩子的榜样。

我想，这不仅是葆婴人的使命，也是天下所有父母的期望。

在我们和孩子相处时，在我们对孩子不满意时，我们是否在反思自己，因为，孩子是父母的影子，而我们是孩子的镜子。

作者简介

张文敏，全国妇联、国家人口和计划生育委员会、民政部、卫生部等十三部委开展的“心系新生命——种子工程”系列教育活动专家委员会委员、专家讲师团讲师，中国营养学会会员，中国医院协会医生继续教育项目特邀专家。

作为资深母婴营养、儿童心理、儿童早教专家，拥有多年儿科临床经验，近十年来主要从事母婴健康相关领域的研究，造诣深厚。

在全国主讲了上千场大型健康育儿讲座，深受家长的欢迎与爱戴，有近百万家庭从她的讲座及咨询中受益。

现任美资葆婴有限公司首席母婴顾问、葆苾康营养中心专家团成员。

<<宝贝幸福密码>>

书籍目录

营养：好身体，好未来儿子带给我的感慨做的多不如做的对父母手中掌握着孩子未来健康的标准砸开幸福的“金蛋”纸人妈妈照样生出健康娃我拿什么奉献给你要想上大问白云生病了，营养更不能靠边站胖宝宝的忧思录妈妈，没有溃疡的日子真幸福由酸奶想到“伟大”的益生菌迁延不愈的腹泻带给我们的思考谁拿走了孩子的幸福问题孩子的背后一定有问题父母谁来放飞孩子的梦想发现身边的“冷面杀手”——铁缺乏求你，我要睡个安生觉是骨质疏松还是意识疏忽补钙为什么不见效玻璃妈妈的糖豆娃娃脾胃虚弱的孩子为什么这么多爱看车流的“铅宝宝”给秋季腹泻的孩子支个“锌招”威廉西尔斯的育儿经两代人的营养观军医妈妈的一封信教养与培养：好父母，好孩子好习惯从第一口饭开始为什么孩子不心疼父母让孩子学会对自己负责如何面对生病的孩子输得起才会赢不是我胆儿小，都是妈妈吓出来的孩子为什么爱打人如何看待孩子的玩具被抢走多少米最合适我们常常误会孩子“麻将”启蒙与自然教育要做好父母，先做好玩伴心急吃不了热豆腐了解孩子的学习方式孩子为什么不说话给孩子思索和探索的空间使命和事业：幸福的十年一张图，一架桥因为品质，所以信任从锅台到舞台孩子需要的不仅是保姆幸福是自己的选择葆婴给我吉祥三宝我行，你也行梦想的路在自己脚下享受着做妈妈的快乐后记读者感言

<<宝贝幸福密码>>

章节摘录

营养：好身体，好未来 儿子带给我的感慨 “儿子，睡吧，不早啦，明天还要上班呢。”

” 时针已经指过12点了，隔着门缝依然能看到对面儿子的房间还亮着灯光。

我本身就是个夜猫子，晚上比白天工作效率高，但发现儿子比我有过之无不及，有时他是为了赶设计，有时肯定是在玩游戏。

“儿子，记着吃早点？”

”这是看着儿子匆匆离去的背影我常说的话。

“儿子，中午吃了什么？”

”回答多半是简单得不能再简单的快餐。

“儿子，加班吗？”

今天晚上想吃什么？

”这是下班前我们在MSN上常有的对话。

“我累了，不想吃了。”

”水果、酸奶就成了那天我们的晚餐。

因为儿子是个产品设计师，每天面对电脑的时间大大超过面对妈妈的时间，所以，我不知道他早点、午饭会吃什么，而我们下班回到家的时间多在晚8点左右，即使回家做最简单的晚餐，吃完也会9点多了。

我们可能会在小区外的餐馆吃饭，也可能只吃些水果，喝点酸奶就算一顿了。

久而久之我开始担心儿子的营养是否能充足并均衡摄入。

“儿子，好长时间我们没有运动了，什么时候一起去打羽毛球吧？”

” “拜托！”

老妈，我哪有时间，都快忙死了。

” “儿子，今天天气真不错，起来，我们围着小区跑一目？”

” “求求老妈，让我再睡会儿。”

” 我们一家人一起锻炼的习惯是从儿子四五岁建立起来的，每年能坚持几个月的户外游泳运动已经因儿子的学业和我工作的改变停止有十多年了。

早几年我们还能抽空一家人轮番上阵的家庭羽毛球赛也休战了。

我们的冰鞋、轮滑鞋已经都不记得放在什么地方了。

总之，规律的体育运动已经远离了我们现在的生活。

曾给儿子一瓶多种维生素，很长时间了也不见他认真地吃。

问起来他的回答和很多年轻人一样，他认为自己还年轻，没有必要吃这些东西。

我曾很头痛他和现在很多人一样对未来健康的漠视。

唯一让我欣慰的是他还没有什么吸烟、喝酒等不良嗜好。

否则会让我更担心。

这让我想到20多年前。

记得那时有人提出，为了延缓皮肤衰老，女性到了25岁一定要开始注意自己的皮肤护理了。

那时我对这个问题的认知与重视程度就和现在的儿子对待健康一样。

带给我触动的是当时的一位同事，那时的她应该比其他人都重视护肤养颜，所以脸上的皮肤比有些年轻人还光滑润泽，但唯一暴露年龄的是她的脖子，如果不看脸，脖子上的皱褶要让她比实际年龄大出十几岁。

当时我就想如果她在开始护理面部皮肤时就注意颈部皮肤护理该多好。

十几年过去了，“怎么你脖子比我们还光滑”？

已经多次有人这样说。

我想是因为我在十几年前就开始关注颈部皮肤保养的原因。

现代种植方式导致果蔬营养成分比几十年前减少了5%~40%，所以这十几年，我已经养成每天补充多种维生素的习惯，身体状况并没有因工作繁忙，饮食不规律受到影响，工作精力甚至比年轻人还

<<宝贝幸福密码>>

旺盛。

“妈妈，能不能给我们公司的同事讲讲营养和健康的知识？”

“不久前的一天，儿子的话让我一时怀疑自己的耳朵是不是出了毛病。

搞不清这个一向自恃身体健康，拒绝我健康建议的大男孩何时开始有所转变的？”

“为什么想到请我讲课呢？”

“我疑惑的问。

“公司的几个同事不是头晕、眼睛干涩，就是感胃、胃痛还有失眠”儿子说道。

“给你的维生素你都没有好好吃过，你会认同妈妈说的话？”

“我话中带刺地对儿子说。

“谁说的，我早就拿到公司去了，每天都在吃呢。

“我发现一直在书柜上的多维片是不见了。

我很开心地去儿子公司，给那十几个喊我阿姨的年轻人讲了一场主题为“职场健康”的营养课，用那几个孩子的话来说是为他们做了营养扫盲。

无论是经常感冒的、总闹胃痛的、视力减退的还是记忆力退步的，健康测试让他们发现自己都在亚健康队伍里，饮食测试让他们发现自己的膳食营养存在着不足和不均衡的重大隐患。

美国保健和营养学领域知名权威教授简·卡珀先生，曾这样描述人体对营养的需求程度，他说：“我们大脑对营养的渴求，如同干涸破裂的河床对清澈泉水的渴求，当潺潺的泉水静静地流淌到河床时，正如营养进入了我们的大脑，我们会立刻轻巧飞翔起来。

“同样，我们人体的每一个细胞也一样渴求营养的滋润，来维持莹润饱满的生命，这样人体就会获得充沛的精力和持久的健康。

今天，我们的饮食习惯和生活现状无论怎样搭配仍很难做到理想均衡。

我们都能吃饱，但我们很难吃好，营养素的摄入仍会有“隐性饥饿”。

所以，现在才有把三餐之外补充必要营养素的行为称为健康第四餐的说法。

所以，我们需要改变不良的生活习惯，注重每日合理搭配我们的饮食，科学地补充营养第四餐，真正满足每日身体所需，维护持久的健康和未来的幸福。

做的多不如做的对 壮壮是幼儿园里出了名的聪明豆。

一次幼儿园的数学公开课，妈妈们坐在教室后面看老师带领小朋友们做数学游戏。

“小朋友们，谁能看出老师为什么要这样摆放小球啊？”

谁想到了就请举手告诉我” 幼儿园老师拿了红黄蓝三种不同颜色的小球，按照一红三黄一蓝地顺序重复摆放着。

小朋友们面面相觑，只见壮壮把手高高举起，“老师是要我们找规律。

” “哦，说得很对。

那谁能发现这里有什么规律呀？”

”也许老师惊讶壮壮的回答，提出了问题后，她就盯着看壮壮的反应，结果壮壮噌得一下又干脆利索地举起了小手，稚气地说，“老师，我知道。

是颜色的规律，是按红黄蓝、红黄蓝的顺序放的。

” 壮壮妈妈说到这里忍不住就笑了起来，说：“张大夫，您知道吗，当时很多小朋友还在那里想，我也没反应过来呢，壮壮那么快就想到了，我都紧张的脸一下子红了，手心直出汗。

要知道，我小时候总是不敢回答老师的提问，比儿子的反应力差远了，哈哈”更令她激动的还在后面。

“还有什么规律呢？”

”老师仍在期待更多小朋友能回答。

这时，壮壮再次举起了手，“它们都是单数。

一三一，一三一。

” 老师带着小朋友们给壮壮鼓起了掌，当妈妈的激动得差点掉下眼泪来，那种为儿子感到的骄傲让她感到眩晕，这下她可是领略了儿子这个“精豆”的风采了。

0—6岁是孩子智力发育的关键期，2岁时孩子的大脑发育完成60%，6岁时完成了90%。

<<宝贝幸福密码>>

有人说：孩子的聪明1/3来自遗传，1/3与营养有关，1/3来自后天环境的影响，所以父母为孩子提供良好的营养和快乐的学习环境将影响孩子至少2/3的智力水平。

壮壮妈妈很庆幸自己这些年格外重视孩子成长关键期膳食营养的摄入和补充，很庆幸在孩子几个月大的时候用在葆婴营养课学到的育儿方法给孩子营造了快乐的成长环境，更庆幸当很多人怀疑是否有必要这样养育孩子时自己的坚持。

壮壮还有一个老师给起的外号，叫“漏网之鱼”。

那时幼儿园流行手足口病。

有一天壮壮妈妈送孩子上幼儿园，发现早上送去时班上还有14个孩子，下午去接的时候就剩下4个了。转天再送孩子去幼儿园，发现就只有壮壮一个孩子。

8个老师看壮壮1个孩子，老师们都笑称壮壮是“漏网之鱼”。

我与壮壮妈妈认识多年了，深知她当妈妈的不易。

经历多年不孕，36岁时好不容易有了壮壮，她对孩子的重视和希望从她给孩子取名“壮壮”就可见一斑。

记得当年每次听讲座时，她都会坐在第一排，并且认认真真地做笔记。

在成为葆婴的营养顾问以前，她就对科学营养有了深刻的了解。

她重视孩子成长过程中基础维生素、微量元素和矿物质的摄入，更关注孩子6岁前大脑发育和增强免疫的营养补充。

她曾骄傲地告诉我，壮壮在幼儿园的每次体检，结果总是高居前三甲。

到现在孩子的血色素没有低过14克/分升。

周围很多父母都向她“取经”，而“壮壮”的名字也成了她儿子健康的真实写照。

记得当年做儿科医生时，每天医院诊室的楼道里都挤满了抱着孩子候诊的人，家长往往等候一两个小时，坐到诊室里还没和医生说几句话，药方就开了，不可能有时间再多问什么。

治疗室内外是儿科最热闹的地方，按处方提前准备好的输液瓶像流水线上的装备，孩子们都瞪着惊恐的大眼睛。

当进入治疗室后，孩子在里面哭，父母在外面哭，有时发现父亲比母亲哭得还伤心。

现在回想起来，要是所有父母都像壮壮妈一样，稍微懂得一些营养知识，孩子就能少生病，父母也不用跟着着急上火，最重要的是健康的孩子才会更聪明。

这不，壮壮妈妈又眉飞色舞的讲起来：“很多妈妈都想为孩子做很多，但做得多不如做得对。

下课铃响了，小朋友们都跑出教室，我不用掂着脚找儿子，6岁的壮壮1.33米的个子让我在人群中一眼就看到了他。

”我眼前仿佛已经看到那令人欣慰的画面。

媒体关注与评论

最简单平凡的幸福就是健康。

这本书阐述的科学营养、培养和教养理念，将帮助妈妈宝宝拥有健康美好的生活。

——摇篮网WWW.yaolan.com

做了妈妈后，我们都

会像海绵一样吸收着各种育儿知识，却往往忽略了自己。

而本书用一个个故事重新演绎了母亲这个词汇：爱+智慧+榜样。

做妈妈不能没有自己，成为孩子的榜样才是成功育儿的秘诀。

——《母子健康》杂志社

编辑推荐

让孩子成为我们的骄傲，让我们成为孩子的榜样。

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>