

《养育健康的孩子》

图书基本信息

《养育健康的孩子》

内容概要

今天，孩子们的饮食基本不再是新鲜的全麦食物，而是选择过度加工、高油脂、高糖、高盐、化学物质驱动的、营养成问题的食物。再加上静态的生活方式，你的宝贝孩子正面临着全新疾病的威胁，这些疾病均与病菌无关，而与饮食习惯和生活方式相关，如糖尿病、肥胖病、高血压和心脏病。你需要在孩子的习惯形成期教育孩子养成健康的饮食习惯和生活方式，因为疾病不是一夜之间就发生的。趁你的孩子还健康、尚未出现健康危机，就要采取措施加以预防。健康犹如金钱，失去了，我们才真正懂得它的价值。本书用浅显易懂的语言，告诉父母们：要想养育健康的孩子、抵御与饮食相关的各种疾病，就必须从小改变孩子生活方式和饮食习惯。

《养育健康的孩子》

作者简介

《养育健康的孩子》

书籍目录

目 录

第1章

灌输健康的饮食习惯，从小时候做起

第2章

想想水果和蔬菜

第3章

给孩子喂食正确的脂肪

第4章

摄入更多的植物性蛋白质

第5章

选择食用天然糖

第6章

扔掉餐桌上的撒盐瓶

第7章

选择喝纯净的水

第8章

定期体检

第9章

让孩子离开沙发

第10章

给孩子添加膳食补充剂

第11章

指导孩子管理压力

第12章

教孩子了解生活方式疾病

第13章

尽量少接触家里的有毒化学物质

第14章

远离酒精、香烟和毒品

第15章

结语

《养育健康的孩子》

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:www.tushu000.com