

# 《会吃的孩子更健康》

## 图书基本信息

书名：《会吃的孩子更健康》

13位ISBN编号：9787535783619

出版时间：2015-2-13

作者：陈默,王健淇,龚小妮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《会吃的孩子更健康》

## 内容概要

食商，即饮食商数，类似于我们常说的智商、情商、艺商等概念。如今，人们对于饮食的追求不再仅仅是是否吃饱、是否好吃这些浅显层面，更多的会注重营养是否均衡、饮食方式是否科学、烹饪方式是否健康等，也就是食商是否高。食商高，则代表会吃，决定着一生的健康。对于父母而言，如果他们只被允许教会孩子一件事情，那一定是让孩子“会吃”，这是人类最起码的传承。食商的培养决定着孩子身体的健康、生命的长度，高食商会让孩子受益终身。

本书从孩子怎样吃才能更有营养、少生病、更聪明这三个方面来给出培养食商之道，具体包括：如何培养儿童营养意识和合理安排饮食，如何通过饮食改善儿童的体质，在病期和病愈后如何对儿童进行饮食调理，儿童常见疾病的食疗计划，及益智、增高、明目、健齿、提升注意力、提高记忆力、增强思维力的饮食方法。针对具体的问题，都会给出科学饮食的原则方法，有哪些宜忌，并会给出两三道针对性强的食疗方，内容详实全面，实用性非常强。

# 《会吃的孩子更健康》

## 作者简介

陈默，湖北大学新闻传播系毕业，曾担任健康媒体资深编辑，先后负责妇科、产科、儿科等网站重点频道，文风风趣、机智、幽默又不失专业，代表作：《私语帮》、《健康有益事》等网络精品栏目。

龚小妮，湖南大学新闻传播与影视艺术学院毕业，资深健康编辑，曾先后负责过保健、饮食、育儿、心理、女性等健康生活类频道的内容以及相关健康栏目、健康产品的策划。代表作：《寡人的健康纠结》网络精品栏目。

王健淇，本名王剑，又名连萌，上海交通大学生物学硕士、健康媒体资深编辑、专栏作者，编辑健康图书十余本，为《家庭医生》、《深航机上读物》等杂志撰稿。代表图书：《二十四节气吃什么》、《家庭医生孕育宝典》；网络精品栏目代表作：《料食如神》、《癌症的真相与误区》等。

# 《会吃的孩子更健康》

## 书籍目录

第一章孩子怎样吃 让营养翻倍吸收

孩子的“食商”要从小培养

因时定养 孩子的饮食要顺应四季

第二章远离疾病烦恼 孩子如何吃少生病

生病孩子的饮食调理

儿童常见疾病的饮食应对计划

病愈后的孩子如何调理饮食

如何巧吃助孩子增强免疫力

孩子这样吃少生病

第三章促进健康成长 孩子如何吃更聪明

益智食疗：科学三餐让孩子吃出聪明脑袋

增高食疗：吃对食物让孩子智力身高齐发育

明目食疗：赶走影响孩子学习的隐形杀手

健齿食疗：好牙好未来 孩子吃得香营养吸收快

提高注意力食疗方

提高孩子记忆力食疗：神奇食疗吃出“最强大脑”

提高思维力食疗：会思考的孩子会学习

# 《会吃的孩子更健康》

## 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](http://www.tushu000.com)