



风靡世界的经典幼儿教育方案
最权威、最完美的儿童早期发展指南



3岁决定 孩子的一生

5 0~3岁全营养计划

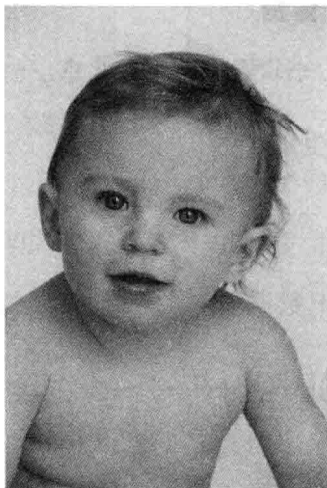
《3岁决定孩子的一生》编委会 李轶君 田曦/编著

英国政府发表教育白皮书指出：从4~5岁才开始的儿童教育已经太迟了，假如不加强3岁前的教育，就无法保证孩子未来的健康成长。

 朝华出版社

3岁前是孩子学习、成长的关键期，这个时候的教育、学习决定其一生

What Dr. Montessori Knows, and You Don't



3岁决定 孩子的一生

⑤ 0~3岁全营养计划

《3岁决定孩子的一生》编委会 李铁君 田曦/编著

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3 岁全营养计划/李铁君编著. —北京: 朝华出版社,
2008. 5

(3 岁决定孩子的一生)

ISBN 978 - 7 - 5054 - 1900 - 1

I. 0… II. 李… III. 婴幼儿-饮食营养学 IV. R153.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 061789 号

《3 岁决定孩子的一生——0~3 岁全营养计划》

作 者 李铁君 田 曦

责任编辑 王 磊

特约编辑 王笙懿

责任印制 张文东

封面设计 艾博堂书装

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 河北大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 130 千字

印 张 14.25

版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 1900 - 1

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

引言 为什么“3岁决定孩子”一生	1
3岁看老的科学依据	2
开发大脑潜能的关键期	4
3岁是学习的关键期	5
3岁存在语言爆发现象	7
身高增长取决于3岁	8
第一章 0~3岁宝宝的生长发育特点	13
第一节 0~3岁宝宝的生理特点	14
新生儿期宝宝的发育特点	14
婴儿期宝宝的发育特点	15
幼儿期宝宝的发育特点	16
第二节 0~3岁宝宝的体格发育特点	17
宝宝的大脑发育特点	17
宝宝的身高增长状况	19
宝宝的视力发育特点	20
宝宝的体格发育特点	22
宝宝的牙齿发育特点	22
第三节 0~3岁宝宝的体格发育测量	23

第二章 0~3岁宝宝的营养素全接触	25
第一节 生命物质	26
水	26
糖类	29
蛋白质	31
脂肪	33
第二节 微量元素	35
钙	35
铁	37
铜	38
锌	39
碘	41
硒	42
第三节 维生素	45
维生素 C	45
维生素 A	46
维生素 D	48
维生素 E	49
维生素 K	50
维生素 B 族	51
 第三章 母乳——上天赐给宝宝最完美的营养品 ...	53
第一节 母乳是 0~6 月宝宝最佳主食	54
第二节 珍贵的初乳	56
第三节 哺乳的妈妈健康多	57
第四节 母乳喂养的次数和时间安排	58

第五节	妈妈如何判断乳汁是否充足	63
第六节	产后无乳怎么办	64
第七节	给宝宝一个舒服的吃奶姿势	66
第八节	母乳喂养的小窍门	67
第九节	夜间授乳的注意事项	69
第十节	不宜母乳喂养的几种情况	70
第十一节	如何给宝宝断奶	72

第四章 0~3 岁健康宝宝的全营养方案 74

第 1 周	产后早接触，初乳喂养好	76
第 2 周	照顾宝宝有技巧，奶水喂养有讲究	78
第 3~4 周	坚持喂母乳，添加鱼肝油	80
1~2 月	如果母乳不足，适当补充维生素 C	82
2~3 月	体内代谢加快，注意摄入水分	84
3~4 月	开始断奶准备，适当添加辅食	85
4~5 月	尝试更多辅食，补铁防止贫血	87
5~6 月	增加断奶食品，防止营养缺乏	88
6~7 月	添加固体食品，促进宝宝出牙	91
7~8 月	食物种类多一点，断奶痛苦少一点	93
8~9 月	适当补充粗纤维，啃食有利牙萌出	95
9~10 月	注意口腔卫生，找准断奶时机	97
10~11 月	宝宝饭量变大，适当增加食物量	99
11~12 月	食物结构变化大，培养三餐好习惯	100
1 岁 1~3 月	营养均衡健康好，食谱变化别重样	102
1 岁 4~6 月	强化口腔咀嚼锻炼，开始尝试自己吃饭	104

1岁7~9月 食物尽量细、软、烂， 保证宝宝吸收好	105
1岁9~12月 粗粮细做巧搭配，禁用刺激类食品	107
2岁1~3月 宝宝营养食物补，饮食不宜乱进补	108
2岁4~6月 注意食品营养卫生， 培养良好饮食习惯	110
2岁7~9月 注意牙齿保健，增加健齿食品	111
2岁9~12月 独立进餐有耐心，防止营养不均衡	113

第五章 食物是宝宝最天然的营养品

第一节 乳品类	118
配方奶粉	118
酸奶	120
鲜牛奶	122
奶酪	124
第二节 蔬菜类	126
胡萝卜	126
黄瓜	128
西红柿	129
白菜	131
菠菜	133
南瓜	134
豆腐	136
冬瓜	137
洋葱	139
丝瓜	140

茄子·····	142
土豆·····	143
白萝卜·····	145
海带·····	146
竹笋·····	148
莲藕·····	149
菜花·····	151
第三节 肉蛋类 ·····	153
猪肉·····	153
鸡肉·····	155
鱼肉 ·····	157
牛肉·····	159
鸡蛋·····	160
鸭蛋·····	162
鹌鹑蛋·····	162
第四节 瓜果类 ·····	164
苹果·····	164
桃子·····	165
梨·····	166
西瓜·····	167
橘子·····	169
猕猴桃·····	170
草莓·····	171
葡萄·····	173
香蕉·····	174
红枣·····	175

第五节 坚果类	177
板栗	177
核桃	178
花生	179
第六章 宝宝常见疾病的饮食调理	181
第一节 感冒	182
风寒感冒	184
风热感冒	184
暑热感冒	184
不同感冒的治疗方法	184
小儿感冒的食疗膳方	185
第二节 呕吐	186
引起呕吐发生的 4 种常见原因	186
小儿呕吐的护理方法	187
小儿呕吐的食疗膳方	188
第三节 腹泻	188
腹泻常见的并发症	189
从三个方面预防小儿腹泻	190
小儿腹泻饮食调养原则	190
小儿腹泻的食疗膳方	191
第四节 便秘	191
小儿便秘的原因	192
便秘预防有方法	192
小儿便秘的食疗膳方	193
第五节 哮喘	194

哮喘的主要表现症状	194
哮喘的护理与预防	195
小儿哮喘的食疗膳方	195
第六节 百日咳	196
小儿百日咳临床表现与预防.....	196
小儿百日咳的食疗膳方	197
第七节 鹅口疮	197
心脾积热鹅口疮.....	198
虚火上浮鹅口疮.....	198
如何预防鹅口疮	198
小儿鹅口疮的食疗膳方	198
第八节 荨麻疹	199
荨麻疹的预防与护理	200
小儿荨麻疹的食疗膳方.....	201
第九节 小儿厌食	201
精神性厌食	201
疾病性厌食	201
不良饮食习惯性厌食.....	202
微量元素缺乏性厌食	202
维生素失常性厌食	202
如何治疗小儿厌食.....	202
小儿厌食的食疗膳方	203
第十节 小儿佝偻病	203
小儿佝偻病的主要临床表现	204
预防小儿佝偻病的关键	204
小儿佝偻病的食疗膳方	205

第十一节 小儿湿疹	205
小儿湿疹的预防	206
小儿湿疹的食疗膳方	207
第十二节 小儿夜啼	207
小儿夜啼产生的原因	208
小儿夜啼的食疗膳方	209
第十三节 小儿汗症	209
引起小儿汗症的原因	209
治疗小儿汗症的食疗膳方	210
第十四节 小儿水痘	210
小儿水痘的饮食调理	211
小儿水痘的食疗膳方	211
第十五节 小儿缺铁性贫血	211
小儿缺铁性贫血的临床表现	212
小儿缺铁性贫血的食物预防	212
治疗小儿缺铁性贫血的食疗膳方	213

引言

为什么“3岁决定孩子一生”

常言说：“3岁看大，7岁看老。”这句话并非空谈，科学研究显示，在成长的过程中，一个孩子3岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化。身为家长，只有把握好3岁之前的黄金期，孩子才会按照其自身的生长发育特点，发挥出潜能，健康成长。

3岁看老的科学依据

科学研究显示，3岁之前是一个人大脑发育的重要时期。一个人出生时脑重量只有370克，第一年年末时，婴儿脑重就已经接近成人脑重的60%；第二年年末时，约为出生时的3倍，约占成人脑重的75%；到3岁时，婴儿脑重已接近成人脑重的范围，以后发育速度就变慢了。所以孩子在出生后2~3年内，无论在生理和心理方面，良好的育儿刺激对大脑的功能和结构都有重要的影响。

为证实3岁在一个人一生中究竟起到多大作用，1980年英国伦敦精神病研究所教授卡斯比同伦敦国王学院的精神病学家们进行了一项别具一格的试验观察。

研究者以当地1000名3岁幼儿为研究对象，先是经过一番调查分析，然后将他们分为5种类型：充满自信型、良好适应型、沉默寡言型、自我约束型和坐立不安型。到2003年，当这些3岁孩子都长成了26岁的成人时，卡斯比教授再次与他们进行了面谈，并且对他们的朋友和亲戚进行了走访。调查结果如下：

表现类别	占有比率	幼年时的表现	成年后的表现
充满自信型	28%	活泼热心，为外向型性格。	性格开朗、坚强、果断，领导欲较强。
良好适应型	40%	自信、自制，不容易心烦意乱。	到26岁时，他们的性格与幼年时期相比没什么变化。
沉默寡言型	8%	性格沉默，言语较少。	他们要比一般人更倾向于隐瞒自己的感情，不愿意去影响他人，不敢从事任何可能导致自己受伤的事情。
坐立不安型	10%	行为消极，注意力分散等。	与其他人相比，这些人更易于对小事情做出过度反应，容易苦恼和愤怒。熟悉他们的人对其评价多为：不现实、心胸狭窄、容易紧张产生对抗情绪。
自我约束型	14%	自我约束力强，不轻易被外界干扰。	长大后的性格也和小时候一样。

这些3岁幼童的言行竟然准确预示了他们成年后的性格，让卡斯比教授十分惊讶。他对自己的试验结果进行总结，并在2005年发表了报告演说，这一报告在国际育儿学术界引起了轰动，为“3岁看老”的说法提供了强有力的证据。

卡斯比教授指出，一个人对3岁之前所经历的事情会像海绵一样吸收。这意味着孩子性格形成和能力培养的关键期就在3岁之前，这个阶段的孩子跟随什么样的人，接受什么样的教育，就将会形成相应的性格。和其朝夕相处的成人所说的每一句话，所做的每

一个动作都可能会深深地烙在他们的心灵深处。

由此可见，在孩子3岁之前的成长过程中，父母和幼儿园老师担当着不可推卸的重任。父母和老师只有深谙育儿之道，抓住3岁这一关键期，才能赢得孩子未来的成功和胜利。

开发大脑潜能的关键期

脑科学和生命科学的最新研究表明：儿童的脑细胞组织到3岁就已经完成了60%，这时期的儿童脑部具有天才般的吸收能力。出生之后的最初几年是脑发育的关键时期，因此开发大脑潜能必须尽早。我们知道，出生时人脑有1000亿个神经元，之后不再增加。刚出生时孩子的大脑共有50亿个突触；出生后第一年，突触数目会增加20倍；3岁时大脑大小即是成人的80%；4岁时，脑的代谢达到高峰，脑逐渐成熟，对能量的利用也更有效。这一年龄的孩子之所以会不停地动，是因为他们的大脑在不断获得信息，能量消耗比较大，需要的营养比成人要多，身体发育同时也加快。

美国科学家利用“正电子发射计算体层摄影”技术，对幼儿大脑的发育进行扫描观察，发现孩子在出生之后，由于视、听、触觉接受大量的信号刺激，脑神经细胞之间建立联系的速度远远超出了人们的想象。而且研究表明，3岁以后，大脑的复杂性和丰富性已经基本定形，并且停止了新的信息交流，这时大脑的结构就已经牢固成形。虽然这并不意味着大脑的发育过程已经完全停止，但就如同计算机一样，硬盘已经格式化完毕，就等待编程了。

正因为如此，孩子幼时的生活经历将会极大地影响大脑神经细胞之间的联系程度。在一个充满忧虑和紧张气氛的家庭里长大的孩

子处理问题的能力相对较差，而且很容易被自身的感情压垮。相反，那些生活在充满爱心的环境里的婴儿则会与环境频繁地进行交流，进而促进额叶前部的循环，这样就增加了以后对精神疾病和其他疾病的抵抗力。

3岁是学习的关键期

印度“狼孩”卡玛拉被人发现时已有7岁多，身上毫无正常儿童的特征，没有语言能力，不能直立行走，更不会与人交流。重返人间后经过长达6年的专业人员的护理，也只学会走路，到17岁时才学会十几个单词，智商只有4岁孩子的水平。

这个事实表明，如果错过了孩子学习关键期的教育时机，将造成不可逆转的后果。

所谓“关键期”，是指最易学会和掌握某种知识技能、行为动作的特定年龄时期。在关键期对孩子进行及时的教育，孩子学起来容易，学得也快，能够收到事半功倍的效果，但如果错过关键期再去学，就要花费很多的精力和时间，事倍功半。

美国著名心理学家南希·贝莱博士潜心研究、观察了婴儿的发育、发展，她在《幼儿发展研究》一书中列出了以下8个线索，以提醒父母注意婴儿智力的正常发展。

第一，当某样东西掉落到地板上时，6个月的婴儿会顺着下落的方向看；

第二，当需要得到满足时，6个半月的婴儿，会发出表示满意的声音；

第三，7个多月时，婴儿会冲着镜子中的影像微笑，还能去寻

找落地的东西；

第四，8个半月时，婴儿会和成人一起玩诸如藏猫猫、拍拍手等简单的小游戏，也会倾听熟悉的词；

第五，9个多月时，婴儿会自己动手玩弄一些小物件，也能理解某些词的含义；

第六，10个多月时，婴儿会模仿成人把积木放入盒中，若看到别人把玩具包起来，就不会去拆开；

第七，11个多月时，会模仿词的发音；

第八，12个多月时，会讲几个单词。

法兰克福大学的心理学家莫妮卡·克诺夫认为，婴儿的智力出乎人们的意料，他们甚至能够用眼睛跟着做简单的数字游戏。

克诺夫说：“我们给婴儿看不同数量的点。最初他们注视着两个点，等到熟悉了以后就开始失去兴趣。但当我们接着展示第3个点时，他们的兴趣又来了。”她对13~14个月大的婴儿对复杂事物的长时间记忆能力进行了研究，也获得了出乎意料的发现，如婴儿能够把用以前从未见过的玩具做出的复杂动作记住长达半小时之久，甚至还能模仿这些动作。

从上面的线索和实验中，我们可以看出，0~3岁是儿童大脑高速发展的时期，是儿童多方面能力（感知觉、记忆、思维、个性等）发展的关键期。那么，孩子学习的关键期是怎样的呢？研究发现：

- ◆ 出生后6个月，是婴儿学习咀嚼和吃干食物的关键期；
- ◆ 2~3岁是计数能力（口头数数、按物点数、按数点物、说出总数）发展的关键期；
- ◆ 2~3岁是学习口头语言的第一个关键期，5岁左右是口头语言发展的第二个关键期；