# 2024年孩长高的秘诀(五篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-10-03

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。孩长高的秘诀篇一微量元素在人体内为动态表现，受饮食、疾病、生长快慢...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**孩长高的秘诀篇一**

微量元素在人体内为动态表现，受饮食、疾病、生长快慢、需求量大小等因素的影响而变化，如缺锌可使孩子食欲降低、生长发育迟缓、抵抗力差等;缺铁会损害儿童智力发育，使婴幼儿易激动、淡漠、对周围事物缺乏兴趣，还可造成儿童、青少年注意力、记忆力异常等；缺钙可引发生长发育迟缓、骨骼畸形、牙齿发育不良等。

三大长个儿食品要多吃

每天一盒奶，骨头吸收钙 推荐食品：奶制品

推荐理由：奶类是一种营养丰富的理想食品。每100克牛奶含热能70.5千卡，蛋白质3.4克，脂肪3.7克。维生素b2、维生素a等。牛奶中的蛋白质具有人体生长发育所必需的各种氨基酸，消化率在98%以上，100克牛奶中钙含量有125毫克，且容易吸收，是人体钙质最好的来源。

建议多吃奶酪、酸奶，注意不要用含乳饮料代替牛奶。因为含乳饮料主要成分是水。

每天一碗豆，长高不用愁

推荐食品：豆制品

推荐理由：大豆是目前蛋白质含量最高、质量最好的农作物。人体自身不能合成而必须从食物中摄取的8种必需氨基酸，大豆除甲硫氨酸较少外，其余均较丰富，特别是赖氨酸含量较高，这种氨基酸含量较充足、组成又较全面的蛋白质，叫做优质蛋白质。

每100克大豆中。含有钾1660毫克、磷532毫克、钙426毫克、镁180毫克、铁9.2毫克、锌5.07毫克、钠4.8毫克、锰2.37毫克、铜11.4毫克、硒4.22毫克以及多种维生素。尤其是大豆含钙丰富，是人体钙的一个重要来源。

每天一顿肉，长个儿又长肉

推荐食品：肉制品

推荐理由：蛋、肉、鱼所含人体必需氨基酸比较完备，营养价值高，含蛋白质丰富，宜多吃。

家长要注意让孩子均衡饮食，肉类、谷类、奶及奶制品、水果蔬菜合理搭配，要避免和纠正孩子挑食、偏食等不良习惯。

1.细嚼慢咽

快吃食物会给胃增加负担，导致消化吸收障碍，甚至引起胃肠疾病。

2.碳酸饮料要少喝

有资料表明，偏爱饮用碳酸饮料的儿童有60%因缺钙影响正常发育。特别是可乐型饮料中磷含量过高，过量饮用导致体内钙、磷比例失调，造成发育迟缓。

3.含盐分高的食品要尽量少吃

各种腌制食品和香肠，以及熏肉等盐分较高，又是熏制食品，对胃肠黏膜有较大的刺激性，而且这类食品中维生素含量很低，对孩子成长也不利。

4.对各种糖果、甜饮料说不

吃糖过多会影响体内脂肪的消耗，造成脂肪堆积，还会影响钙质代谢。一些专业人士认为，吃糖量如果达到总食量的16%～18%，就可使体内钙质代谢紊乱，妨碍体内的钙化作用，影响长高。

另一方面，营养学术语中有“虚卡路里”的说法，即毫无营养的热量。过量饮用含糖分多的饮料，会扰乱消化系统，以致影响正常进食，造成营养不良。

5.饭后休息一小时左右

饭后让大脑和全身都休息一下，对消化系统的正常运转是很重要的。6.吃饭时少喝水

吃饭时喝很多水会冲淡胃中的消化液，妨碍食物的消化吸收。另外，饭前喝水会降低食欲，所以要尽量避免。而饭后喝适量的蔬菜汤或牛肉汤等，会对长个有利。

7.愉快地用餐

在愉快的气氛中进食，脑的中枢神经也会变得积极，使得循环系统和其他器官能积极配合消化系统功能，有助于食物的消化吸收。

8.拒绝“垃圾食品”的诱惑

油炸食品、膨化食品、腌制食品、罐头类制品由于在制作过程中营养损失大，又使用了各种添加剂，如香精、防腐剂、色素等，虽然它们提供了大量热量，但蛋白质、维生素等营养成分却很少，长期食用这类食品，可导致儿童营养不良。

**孩长高的秘诀篇二**

6:30 起床

7:00--8:00 跑步(因为高一开学要军训)跳绳(可以长高)

8:00-8:30 早餐

8:30--11:30 看书,复习,可以按以前的课表安排学科

11:30--12:00 练字吧,如果你的字写的好的话,可以干点其他的事

12:00--13:00午餐

13:00--14:00午睡

14:10--17:00预习,建议你预习下高中课程.我也是个初三毕业生,现在在看一些衔接教材,相信会有很大帮助的.17:00--19:00 上网,可以看点新闻,做些喜欢做的事.1采用小步快跑的方法，是最有效率的学习模式。

2当你把那些半生不熟的题目彻底做熟以后，你自然就会发现原来那些“全生”的题目也就随之变成了“半生不熟”的了，成为你下一步吃掉的目标。不要瞧不起那些看起来简单的题目其中。具体什么样的题目才是“半生不熟”的，你自己最清楚。这也为什么我反复强调要“凭感觉”的原因。

3第一，做好复习规划和整理。她每天都会及时复习当天所学的内容，尽量掌握老师所讲的全部内容，每周还会整理一周内所学的知识，做一个梳理，将不明白的问题及时的记录，然后掌握，这样可以减少知识上的漏洞。第二，重视错题，高效听课。不管是在简单学习网上学习还是平时课堂上的学习，她都很重视错题的练习和回顾，因为错题反应自己薄弱的地方。在听课的时候，她比较喜欢专心的听课，不会暂停下来去做笔记打断自己的听课，然后再利用下课的时间把笔记整理好。这点同学们可以根据自己的学习特点做一些调整，比如有些同学在上课的时候容易走神或者犯困，可以利用做笔记让自己精力更集中。第三，坚持练习，从易到难。作为一名理科生，做题是必不可少的，数理化的学习仅靠看是不太可能有好成绩的，需要我们做练习，做练习的时候，从简单到复杂，比较符合我们思维的跟进，也是我们在应对考试的时候应该有的策略。

**孩长高的秘诀篇三**

帮助孩子学习的诀窍

尊敬的各位家长：

大家好！

今天，学校领导把大家从万忙之中请来，就面临着即将小学毕业的孩子们将如何度过这百天的日子，我们共同来探讨一个课题，这个课题就是：帮助孩子学习的诀窍。

俗话说：父望子成龙，母望女成凤。我们家长都希望自己的孩子学习好，身体好，但有些孩子由于不会学习，暂时成绩不怎么好，作为父母长辈们在家里应该怎样帮助他们搞好学习，改进方法，使之有进步呢？

首先要破除几个误区：

一是买很多课外辅导资料，比如为了让学生会写文章就买获奖作文集，让他读、抄；

二是读课外补习班，学生没有一点空闲时间，得不到很好的休息； 三是卡时间，要求双休日或平时在家里做好长时间的作业，写好长时间的字。

四是定指标，某科考试要达多少分，在班上或年级要占多少名； 五是奖励刺激，上了多少分就奖多少钱，或买什么东西，会使学生造作；

六是胡乱指责，把孩子说得一无是处，打击他的学习积极性，使其悲观，自暴自弃。

七是惩罚，使其畏惧，造成思想上很大的压力。

当然，以上几种做法在极个别情形下见了效，但多年的经验告诫我们，是失败的，往往适得其反。

那么，我们应该怎样科学地帮助孩子学习呢？

一、指导孩子科学用脑

1、指导孩子勤用脑，综合用脑。

脑筋是用来思考的，按一定规律思考，就会越用越灵敏，记忆力、理解力、表达力越用越发达，人的大脑内的神经细胞有140亿个，每个细胞又能长出一千至一万根神经纤维，形成许多网络。会记忆、会思维、会动脑筋，而科学用脑，不比较体育、唱歌等外表的动作，看不见摸不着，我们家长怎样指导学生合理用脑？告诉孩子思考时力求眼、耳、嘴、手都运用，就能增强能力，据有关人士统计，口念能记1090，耳听能记2024，眼看能记3090，听和看结合能记5090，若看、听、读、写结合能达到7090。

2、要劳逸结合，讲究用脑卫生。

实验证明，人脑兴奋状态太久就会疲劳，转为抵制、麻木状态，甚至产生偏头痛，因侧，要求孩子按时休息。要有规律的生活，要给孩子安静、卫生、光线适度、空气流通、温度适宜的环境，双休日或晚上请家长不要邀约牌友、朋友在家玩牌，以免影响孩子的休息。

3、指导学生孩子坚持锻炼身体，保障脑的营养。

人脑思维需要大量的血液（从心脏输的血液的20%）和氧气。要孩子跑步，家长有空伴孩子散散步逛逛公园、走走商场，调节孩子的生活。在这里要求家长不忘下列几点：①吃饭不宜过饱。吃得太多，血液在胃中消化，大脑就会缺血，妨碍大脑发育，使人昏昏欲睡。②告诉孩子不能吸烟饮酒，尼古丁、酒精会使思维能力下降。③力求营养多样，很多家长能很好的给孩子搭配食物。④少吃零食，炸食、咸食和甜食。炸食中的铝、铅是杀害脑细胞的杀手，所以尽量要求少吃。

4、指导孩子全面学习，提高学习效率。

① 要让左右脑都用，对文、理分科的理解，要逻辑思维与形象思维综合全面发展。

② 要鼓励孩子参加课外活动。

③ 要求孩子坚持做健脑体操。

二、激发孩子的学习积极性。

学习积极性高的孩子表现在：

① 有明确的学习目标；

② 有深厚的学习兴趣；

③ 学习态度认真、勤奋、虚心。

调动学习积极性的方法：

① 帮助孩子确立切合实际的学习目标，增强其自觉性；

② 要善于发现孩子的爱好并科学引导，加强巩固；

③ 善于表扬和批评。

三、培养孩子良好的学习习惯。

我们知道，习惯是人们行为日积月累的产物。从某种意义上讲，习惯一旦形成，就很难改变，有些习惯可能伴随人的一生。望子成龙，望女成凤是天下父母的共同心愿。“千里之行，始于足下。”要使自己的理想得以实现，家长就要履行好“第一任教师”的职责，帮助孩子克服下列四种不良学习习惯；1、2、3、4、学习时注意力不集中，东张西望，做小动作等； 喜欢胡思乱想，思维无法控制； 学习不求甚解，一味求快，敷衍潦草。懒用工具书，胡乱抄袭，马虎了事。

所有这些，急待我们设法帮助孩子改掉。

良好的习惯形成优秀的品质性格，人有优秀的品质就能成就伟大的事业。

各位家长，只要我们用科学发展的观点看待自己的孩子，只要我们舍得为他们倾注满腔心血，我们的下一代一定会从小养成良好的行为习惯，在学校老师的耐心教诲下，完成学业，健康成长，成为国家的有用之才。

努力吧，丰收的硕果永远属于辛勤耕耘的人们的！

谢谢大家。

两道课外思考题：

1、你发现自己的孩子在学习上有哪些优点和不足？

2、你打算如何加强指导。

执教人：郑维新

**孩长高的秘诀篇四**

把握孩子长高的三个黄金期

每一个妈妈，都希望孩子孩子有一个“高”起点，将来取得“高”成就！可是，由于身高受到遗传等因素的影响，很多时候不能尽如人意。到底该怎么做才能帮助孩子挖掘成长潜能，达到比较理想的身高呢？

关键在于把握长高三大黄金期

基础阶段——— 学龄前期

学龄前期(4～6岁)是儿童生长发育的重要时期，也是孩子长高的基础阶段。6岁左右补钙，对儿童今后的成长非常重要，此时，人体骨骼处于储备期，骨骼发育日需钙元素量为每日800毫克。而这个年龄段的孩子，有可能存在偏食、厌食、钙质摄入量严重不足的现象，影响到骨骼中的钙质储备，这将直接导致孩子个头矮小、发育期身高增幅减小。2024年全国营养调查表明，我国居民膳食钙摄入量只达到推荐摄入

量的40%左右，因此此阶段的孩子需要补钙。

突增阶段——— 学龄期

10～16岁是孩子发育期，孩子个头好比雨后春笋，“嗖嗖”地直往上蹿。研究发现，此阶段孩子每多吸收3万毫克的钙质，身高便可多长1厘米，而一般家庭所提供的日常膳食，摄取的钙含量不到孩子所需钙

质的50%，远不能满足生长发育所需，因此需要额外补钙。

冲刺阶段——— 青春期

男性17～25岁，女性16～23岁，是长高的最后冲刺阶段。研究发现，此阶段青少年骺软骨还未真正愈合，每年还存在着2～3厘米的长高潜能。此时，补充足量的钙质，就能充分挖掘他们的长高潜能，让他

们“百尺竿头，更进一步”。

三大黄金期环环相扣

孩子的三大黄金成长期，好比多米诺骨牌，一环扣一环，是一个连续的动态的过程，这一阶段是下一阶段生长的基础。储备期钙摄入不足的孩子，如果膳食不当、营养不良，就会影响发育期的身高增长；发育期的孩子若不能摄入足量钙，势必会影响长高的最后冲刺。因此，在孩子各阶段，都要保证钙的充分摄

入，不能掉以轻心。

**孩长高的秘诀篇五**

孩子长高3诀窍

春夏是长高的黄金时间，浙医儿院内分泌科专家吴蔚告诉大家长高的3个诀窍：跳绳、游泳、睡好觉。

幼儿园小朋友

每天跳绳800个助长高

“你们知道怎样才能长高吗？”

“多运动”、“跳绳”、“打篮球”、“喝牛奶”、“多吃水果蔬菜”„„五一小长假的最后一天，有60多位小朋友和他们的爸爸妈妈，来到西湖边的杭州青少年活动中心，参加“快乐成长”儿童绘画大赛的首场活动。虽然还都是幼儿园、小学低年级的孩子，对怎样才能长高，他们知道的还挺多。

活动现场，吴医生告诉小朋友，他们说的都对，如果想长高，幼儿园的小朋友，每天跳绳500~800下，一年级800~1000个，再大点的孩子1500~2024个，不用一口气跳完，跳跳停停，30分钟的运动量就可以。

“我的一个病人，治疗的时候每天跳绳，一个月里长了1厘米，不跳绳就没长得那么快。”吴医生这句话，大概很多小朋友都听进去了，所以他们的作品里都有大汗淋漓跳绳的场景。台湾阳明大学副教授刘影梅曾针对宜兰县四乡镇逾千位小四学童进行研究，发现只要每天跳绳30分钟，连续跳20周，就能比对照组同龄生多长高1.5厘米，医生还发现孩子的学习表现也更好了。

浙大附小的陈奕阳，肯定听得很认真，医生说的“长高小秘密”，都画进了他的作品里。

吴医生说，很多运动都能助长高，相比之下跳绳是最容易开展的；除此之外，游泳对长高也有帮助。游泳时，水中关节承受重力小，骨骼、关节都得到充分拉升，可以刺激骨细胞的生长。

孩子们眼里的快乐

其实很简单

不过，有一点“长高的小秘密”，小朋友们都没想到，就是好好睡觉。

“小朋友最好每天能睡9~10个小时，一年级的孩子晚上9点就该睡了。”

听到吴医生这句话，在座的爸爸妈妈很多不淡定了。吴医生一走下讲台，就有家长追出来问：家里孩子有的每晚得拖到十一二点才能睡，该怎么办？

吴医生说，睡觉方面，特别强调要早睡，如果孩子课业忙，宁可第二天早点起来，弥补做点功课。因为生长激素的分泌有时间性，晚上10点~12点、凌晨2点~4点，是人体生长激素分泌最旺盛时段，这些时间点上没有好好休息，会影响长高。这些艰深的医学道理，小朋友们也许还不懂，但是多睡觉、心情好，这些长高的秘密，他们都用色彩和线条画了下来——

杭州拱墅附校的胡禹杭小朋友，画了一个呼呼大睡的小姑娘，梦到自己跑步拿了第一名，梦里都在笑„„

参加活动的60多位小朋友，每一个都很厉害，一个小时的时间里完成了从构思到创作的过程，青少年活动中心的老师和医馆君一起挑出几幅优秀作品，在微信“浙江名医馆”上进行展示。“快乐成长”的绘画大赛，收稿时间截至5月20日，喜欢画画的小朋友，还可以继续来投稿。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找