

<<给宝宝的健康吃法>>

图书基本信息

书名：<<给宝宝的健康吃法>>

13位ISBN编号：9787122045522

10位ISBN编号：7122045528

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：于富荣，杨晓霞 主编

页数：228

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>

## <<给宝宝的健康吃法>>

### 前言

婴幼儿期（0-3岁）是体格和智力发育的重要时期，也是对营养要求最严格的时期，合理的营养摄入将会让宝宝受益终身，甚至到老年都能保持良好的健康状况和生活质量。

尤其是出生后头半年的营养摄入决定着孩子基本的健康水平和充分发展智力的可能性。

相反，如果不能在这一时期提供科学合理的营养储备，很可能使孩子输在生长发育的起跑线上。

医学研究已经表明：如果3岁以前宝宝营养不良的话，很可能导致宝宝脑细胞数量、神经细胞树状突和神经突触数量的明显减少，最终影响脑的功能。

那么，如何喂养婴幼儿才能使各种营养素达到均衡，如何培养婴幼儿良好的饮食习惯就成了父母不得不注意的问题。

本书从婴幼儿出生开始，根据其不同阶段的生理特点，分阶段提供了科学的喂养与营养方案以及保健方案，还介绍了婴幼儿喂养的基础知识、母乳喂养、人工喂养和混合喂养、添加辅食以及喂养不当引起的病症和饮食调理等内容。

编者力求使内容科学实用，文字通俗易懂，以适合年轻父母阅读，并供婴幼儿医疗保健和幼教工作者学习参考。

## <<给宝宝的健康吃法>>

### 内容概要

本书根据宝宝不同阶段的生理特点和发育状况，指导父母为宝宝提供健康的膳食。内容包括宝宝喂养的基本常识、不同时期宝宝的喂养策略、适合不同阶段宝宝的营养食谱及制作方法等。

本书内容科学实用，文字通俗易懂，非常适合年轻父母阅读，也可供婴幼儿医疗保健和幼教工作者学习参考。

## &lt;&lt;给宝宝的健康吃法&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 婴幼儿喂养知识 第一章 婴幼儿喂养早知道 婴幼儿年龄阶段划分 婴幼儿消化系统五大特点 配方奶粉：选对才有营养 婴儿奶瓶与奶嘴的选择 婴儿期喂养的注意事项 让幼儿多吃些粗粮 让幼儿多吃蔬菜 婴幼儿不宜常吃糕点 第二章 婴幼儿所需的明星营养素 蛋白质：增强婴幼儿抗病能力 一乳清蛋白：婴幼儿的天然营养品 脂肪：婴幼儿的主要营养素 糖类：能量储库 维生素A：促进宝宝正常发育 维生素C：增强宝宝抵抗力 B族维生素：促进宝宝的代谢 钙：促进骨骼生长 铁：宝宝的天然造血剂 碘：让宝宝更聪明 卵磷脂：宝宝的“高级神经营养素” 牛磺酸：婴幼儿生长发育的必需营养素 第三章 自制婴幼儿食物注意事项 食材选择：避免过敏物质 为婴幼儿烹调食物的注意事项 婴儿辅食能补充的营养素 辅食添加原则 婴儿不爱吃辅食怎么办 这些食品婴幼儿吃不得 如何选购优质婴儿米粉 第四章 家长易犯的喂养错误 喂奶时间掌握过严 过多过早喂食鸡蛋 用鲜牛奶代替配方奶 奶粉冲得太浓 奶粉品牌频繁更换 用果汁、矿泉水代替白开水 用果汁饮料代替水果 照本宣科或与其他小孩攀比 长时间给宝宝吃流质或泥状食物 吃得越多越好，宝宝长得越快 吃得好等于营养好

中篇 健康喂养：让孩子赢在起跑线上 第五章 0-1个月 初乳：婴儿最好的开口茶 第六章 1-3个月 母乳：婴儿最理想的天然食品 第七章 4-6个月 辅食添加进行时 第八章 7-9个月 断奶过渡期 第九章 10-12个月 断奶正当时 第十章 13-15个月 让宝宝适应新食物 第十一章 16-18个月 良好就餐习惯早培养 第十二章 19-21个月 给宝宝来点粗粮 第十三章 22-24个月 饮食逐渐多样化 第十四章 2-3岁 从乳类向谷类过渡

下篇 特殊宝宝的特别食谱 第十五章 婴幼儿特殊营养食谱 第十六章 婴幼儿常见疾病食疗

## <<给宝宝的健康吃法>>

### 章节摘录

上篇 婴幼儿喂养知识第一章 婴幼儿喂养早知道婴幼儿年龄阶段划分按照生长发育特点，婴幼儿期分为新生儿期、婴儿期和幼儿期三个阶段。

由于小儿生长发育是连续不断进行的，因此小儿生长发育又与胎儿期和围生期有着密切的关系，故一并介绍。

1.胎儿期 小儿出生前在母体内发育的阶段称为胎儿期，又称胎内期。

受精卵在母体内分裂发育、长成胎儿，而后出生。

这个时期一般为40周（280天）。

胎龄满37周出生的小儿为足月儿。

胎儿期是小儿发展的第1阶段，在此期间内，从微小的受精卵成长为长约50厘米、重3000—3500克的小儿。

2.围生期 围生期指孕满28周（胎儿体重达到或超过1000克）至产后7天的这段时期。

这段时期对孕妇或胎儿来说是最危险的时期，很多孕妇可能出现某些并发症，威胁自身及胎儿的安全，影响着胎儿的健康成长与发育。

因此，这个时期胎儿与新生儿的死亡率较高，尤其要注意这一时期的保健。

3.新生儿期 新生儿期指小儿从出生到生后满28天为止的4周。

该期是婴儿生后适应外界环境的阶段，此时小儿身体会发生很大变化，才能适应骤然改变的外界环境。

在这段时期，一定要精心地关照婴儿并合理养育。

## <<给宝宝的健康吃法>>

### 编辑推荐

《给宝宝的健康吃法》教你科学养育每一天，宝宝健康又快乐。  
宝宝喂养的基本常识。  
针对不同阶段宝宝，教给您喂养策略。  
从周一到周日，精心为宝宝设计同步成长食谱。  
宝宝常见疾病的饮食调理。

<<给宝宝的健康吃法>>

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>