

<<0-3岁宝宝营养大全>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝营养大全>>

13位ISBN编号：9787218068435

10位ISBN编号：721806843X

出版时间：2010-9

出版时间：广东人民出版社

作者：韦杨丽

页数：319

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>

<<0-3岁宝宝营养大全>>

前言

如何掌管好宝宝的饭碗，如何让宝宝更健康、更聪明，这一直是爸爸妈妈们关注的焦点。

健康的宝宝是喂养出来的，聪明的宝宝也是如此。

大部分人都以为，给宝宝好营养，宝宝就会健康，而若想让宝宝有好智商，就需要先天遗传和后天早教。

其实，越来越多的科学实例证明，营养不仅关乎宝宝的健康，也关乎宝宝的智力，甚至关乎未来的成长，在饮食上给宝宝把好关，无疑会给宝宝在智力发育上加一分。

每个妈妈都对宝宝有这样那样的期许，各不相同，而所有妈妈对宝宝最大的期望却是一致的，那就是希望宝宝能够健康成长。

可是随着“问题奶粉”等一系列食品安全问题的出现，妈妈们变得小心翼翼、诚惶诚恐，她们被宝宝喂养这个最基本的问题难倒了。

为此，我们根据0~3岁宝宝的饮食特点，把妈妈们最关心的问题进行收集和整理，最终编著成此书。

全书分为七个章节，介绍了关系到宝宝健康的营养饮食习惯，母乳喂养和人工喂养的学问，辅食添加和温柔断奶的种种科学攻略，宝宝在各个时期的不同营养方案，特殊元素的科学补充，并附有宝宝生病时的饮食方案。

你只需阅读这本书，养育健康聪明的宝宝便不是什么难事。

育儿道路是辛苦的，更是幸福的，让我们用一颗最真挚的心，一起把宝宝托向更美好的明天！

<<0-3岁宝宝营养大全>>

内容概要

0-3岁是宝宝人生的初始阶段，这一阶段的营养根基打得是否牢固直接关系到宝宝一生的健康。0-3岁的宝宝需要哪些营养?吃什么会让宝宝更健康?吃什么会让宝宝更聪明?对于爸爸妈妈来说，给宝宝提供充足的营养，培养宝宝良好的饮食习惯，是宝宝养育问题中的头等大事。

本书囊括0-3岁宝宝营养饮食的各个方面，包括宝宝辅食添加、断奶方法、断奶前后的营养饮食计划，宝宝爱吃的营养食物，钙、铁、锌等特殊元素的补充，健脑益智饮食营养，还有宝宝喂养常识解读等。

书中还附有0-3岁宝宝常见病饮食调理与食疗方、0-3岁宝宝生长发育参考表等。

本书专业权威，内容全面，菜品丰富，文字详细，图文搭配，条理清晰，帮助您喂养聪明、健康宝宝。

<<0-3岁宝宝营养大全>>

书籍目录

Part1 0-3个月：母乳喂养&人工喂养 0-3个月宝宝的生理特征 新生婴儿的身体档案 1-2个月宝宝的档案 3个月宝宝的档案 母乳喂养 母乳：上天赐给宝宝的最完美的营养品 怎样喂哺母乳 母乳喂养需要注意的问题 妈妈的困惑：乳汁不足 人工喂养 配方奶粉：母乳的最佳候补奶品 怎样挑选配方奶粉 怎样进行人工喂养 奶之外的新鲜味道 温开水/5%糖水 美味果蔬汁小集锦Part2 4-12个月：辅食添加&宝宝断奶 4-6个月：宝宝初尝辅食 4-6个月宝宝的档案 断奶预备时：辅食初添加 怎样为宝宝添加辅食 4-6个月宝宝营养辅食 苹果汁 土豆奶粥/南瓜汁 南瓜浓汤/西瓜汁 牛奶香蕉糊 牛奶红薯泥/蒸南瓜 红薯粥/苹果胡萝卜泥 4个月宝宝喂养指南 鱼菜米糊 鱼肉糊/鲜玉米糊 土豆泥/蛋黄豆腐粥 蔬菜浓汤 蛋黄土豆泥/山药蛋粥 芋头粥/豆腐粥 苹果红薯糊 5个月宝宝喂养指南 胡萝卜牛奶汤/牛奶鱼肉 菠菜羹/西兰花胡萝卜粥 红枣蛋黄泥 白萝卜拌牛奶/鸡肝糊 美味鱼糜粥/蔬菜米汤 红薯苹果泥 蛋黄粥/蔬菜鱼肉粥 肉汤胡萝卜糊/牛奶香蕉糊 6个月宝宝喂养指南 7-9个月：宝宝辅食多样化 7-9个月宝宝的档案Part3 0-3岁宝宝益智聪明计划Part4 0-3岁宝宝钙锌同补方案Part5 0-3岁宝宝补铁补血课堂Part6 0-3岁宝宝全营养计划Part7 0-3岁宝宝喂养Q&A附录一 0-3岁宝宝常见疾病与饮食附录二 0-3岁宝宝体格发育评价标准

<<0-3岁宝宝营养大全>>

章节摘录

插图：母乳是婴儿最理想、最天然的营养美食，它具有以下优点：营养丰富且比例适宜母乳是婴儿的天然食品，含有婴儿期所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、酶及水等，所提供的营养是任何其他形式的营养所无法比拟的，且营养成分的比例最合适，是婴儿不可替代的食品。

易于宝宝消化吸收母乳中含有丰富的乳清蛋白，其营养价值高，在胃中遇酸后形成乳状颗粒，凝块较小，易于消化吸收。

母乳脂肪中含有较多的甘油三酯，也易于宝宝吸收利用。

增强宝宝的免疫力母乳中含有来自母体的抗体及其他免疫成分，能抑制微生物生长，避免婴儿受细菌的感染，起到保护作用。

实践证明，吃母乳的宝宝很少感冒、过敏及便秘。

提升宝宝的智力有研究显示，母乳可以提高婴儿的智商。

尤其是母乳中DHA、ARA及牛磺酸等成分，有利于婴儿大脑的发育。

有利于宝宝眼睛的发育母乳喂养的婴儿的视觉敏锐度高于人工喂养的婴儿，这是因为母乳中的长链多不饱和脂肪酸家族对视觉敏锐度有着促进作用。

其中，最重要的是二十二碳六烯酸（DHA）和花生四烯酸（ARA）。

<<0-3岁宝宝营养大全>>

编辑推荐

《0-3岁宝宝营养大全》：新手父母必备的科学喂养全书，实用的喂养知识——科学添加辅食，循序渐进断奶，特殊元素巧补充。

全面的营养攻略——宝宝成长全营养方案，量身定制益智聪明计划。

贝的喂哺技巧——轻松培养宝宝良好饮食习惯，宝宝生病时喂哺有妙想。

手把手教你喂养宝宝，0~3岁宝宝喂养问题一网打尽。

<<0-3岁宝宝营养大全>>

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>