

<<0-3岁聪明宝宝喂养大全>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁聪明宝宝喂养大全>>

13位ISBN编号：9787501981823

10位ISBN编号：7501981825

出版时间：2012-1

出版时间：轻工

作者：汉竹|主编:李宁

页数：256

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岁聪明宝宝喂养大全>>

前言

我的宝宝需要哪些营养？

吃什么会让我的宝宝更健康？

吃什么会让我的宝宝更聪明？

这些问题几乎是每个新手爸妈都希望知道的。

对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于给他最无微不至的关爱与科学合理的营养。

宝宝健康茁壮地成长，就是对深深爱着他的爸爸妈妈最好的回报。

营养是一个多角度的话题，而科学合理就是这个话题的真谛。

无论是食物的加工、各种营养的搭配，还是喂养的方式，都是以科学合理为前提，从而取得最佳的营养效果。

本书编写的初衷，就是在宝宝大脑和身体发育的关键期，帮助爸爸妈妈掌握喂养方法，对宝宝进行合理的、科学的、有效的喂养，为聪明宝宝的健康成长打下坚实的基础。

<<0-3岁聪明宝宝喂养大全>>

内容概要

北京协和医院营养专家权威奉献！

将专家级的科学饮食方案献给妈妈和宝宝！

本书为您精彩献上：

200余道聪明宝宝营养餐

19种宝宝必需的营养素

46种最佳的益智食品

26种宝宝常见病分析

21个您最关心的喂养问题

11个您最关注的进餐教养问题

<<0-3岁聪明宝宝喂养大全>>

作者简介

李宁

北京协和医院营养科主管营养师

全国妇联“心系好儿童”项目专家

协和医科大学硕士。

从事营养工作20余年，在营养治疗、营养咨询方面具有丰富的临床经验。

作为健康生活指导专家，多次在中央人民广播电台、北京人民广播电台、中央电视台生活栏目进行科普宣教。

业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，并在《健康报》《保健时报》《好主妇》等报刊杂志上发表科普短文。

承担协和医科大学及首都医科大学的营养学教学工作，为培养新一代营养师做出不懈努力。

<<0-3岁聪明宝宝喂养大全>>

书籍目录

第一章 聪明健康吃出来

- 3岁前是脑发育的黄金时期
- 哺乳妈妈吃得好，宝宝更聪明
- 母乳是最天然的营养益智食物
- 哺乳妈妈营养摄取原则
- 哺乳妈妈饮食禁忌
- 适合哺乳妈妈吃的健脑食品
- 宝宝消化好，营养吸收会更好
- 循序渐进加辅食，呵护较弱的肠胃
- 食物巧搭配，吸收会更好
- 察言观色，尽早了解宝宝吸收情况
- “胃弱”宝宝这样喂
- 教你做好吃又益智的营养餐
- 制作宝宝食谱的常用方法
- 外形巧变化，宝宝更爱吃
- 宝宝食谱的“加减乘法”
- 荤腥食材巧处理
- 食品安全不可小视
- 不要吃有损智力的食物
- 婴幼儿食品选购有讲究
- 婴幼儿成长监测表

第二章 0~3岁营养益智方案

- 出生~1周——不可错过的初乳
- 1周~2周——母乳喂养关键期
- 2周~满月——吸收能力更强
- 1~2个月——快速生长期，营养要跟上
- 2~3个月——宝宝吃得更多了
- 3~4个月——视觉发育敏感期
- 4~5个月——味觉发育敏感期
- 5~6个月——抵抗疾病能力有待加强
- 6~8个月——宝宝乳牙初长成
- 8~10个月——肢体协调，越爬越聪明
- 10~12个月——呵护断奶期的消化系统
- 1岁~1岁3个月——学走路，智能高速发展期
- 1岁3个月~1岁半——养成好的饮食习惯
- 1岁半~2岁——对辅食兴趣增加
- 2岁~2岁半——宝宝可以自己进餐了
- 2岁半~3岁——多运动，保证好胃口

第三章 聚焦聪明宝宝必需的20种营养素

- DHA、ARA——提升宝宝智力的黄金元素
- 叶酸——提高智力保护宝宝肠道
- 牛磺酸——对脑神经的发育起重要作用
- 卵磷脂——提升记忆力不可少

<<0-3岁聪明宝宝喂养大全>>

乳清蛋白——增强宝宝免疫力
碳水化合物——维持大脑神经系统正常功能
脂肪——供给宝宝成长的必需能量
蛋白质——宝宝智力发展的关键元素
B族维生素——营养神经和维护心肌的团队
维生素A——促进牙齿与骨骼的发育
维生素C——提高免疫力和大脑灵敏度
维生素D——强健骨骼的原动力
维生素E——维护机体免疫力
维生素K——控制血液凝固的要素
钙——促进宝宝脑神经组织的传导能力
铁——最佳造血剂
碘——影响宝宝智力水平的支柱
锌——宝宝生长发育的促进者
硒——对抗自由基的有力武器

第四章 图解48种宝宝最佳益智食品

水产类——提供“脑黄金”的营养宝库

金枪鱼

鲤鱼

黄鱼

虾

豆蛋奶类——优质蛋白，培养聪明宝宝的关键营养素

豆腐

鸡蛋

鹌鹑蛋

酸奶

牛奶

奶酪

果蔬类——足量维生素，宝宝聪明又健康

苹果

梨

橙子

猕猴桃

西瓜

草莓

香蕉

葡萄

菠萝

红枣

西红柿

菠菜

南瓜

大白菜

冬瓜

胡萝卜

白萝卜

<<0-3岁聪明宝宝喂养大全>>

茄子
丝瓜
洋葱
海带
莲藕
菜花
竹笋
谷薯类——碳水化合物，脑发育的基石
大米
小米
玉米
土豆
肉类——有益脂肪，大脑发育的保证
猪肉
牛肉
羊肉
鸡肉
其他类——健脑食品益处多
芝麻
核桃
栗子
花生

第五章 抵御疾病，让聪明宝宝健康成长 别让生病影响了宝宝的智力

百日咳
风寒感冒
风热感冒
暑热感冒
便秘
腹泻
手足口病
哮喘
贫血
鼻出血
荨麻疹
湿疹
水痘
遗尿
夜啼
腮腺炎
扁桃体炎
鹅口疮
维生素A缺乏症
佝偻病
紫癜
小儿惊风

<<0-3岁聪明宝宝喂养大全>>

小儿疳积
小儿厌食
小儿肥胖
小儿流涎

第六章 父母最关注的21个喂养问题

- 1、吃母乳的宝宝前两个月要不要喝水？
- 2、母乳喂养期间，妈妈需要忌口吗？
- 3、配方奶粉品种多，如何挑选？
- 4、孩子早产，有什么影响，应该怎样增加营养？
- 5、辅食添加什么时候添？
如何添加？
- 6、一出生就胖，要注意啥？
如何教养身材匀称的小宝宝？
- 7、究竟要不要给宝宝补钙？
- 8、一直在补钙，为什么不见成效？
- 9、宝宝老用嘴咬指甲，应该如何纠正？
- 10、喝羊奶可以代替配方奶吗？
- 11、酸奶能不能代替牛奶？
- 12、如何给宝宝补充果汁？
- 13、宝宝不爱喝水怎么办？
- 14、宝宝挑食怎么办？
- 15、什么是益生菌，它对宝宝有哪些好处？
- 16、宝宝便秘怎么喂？
- 17、宝宝腹泻怎么喂？
- 18、吃什么有益宝宝的大脑发育？
- 19、有损宝宝大脑发育的食物有哪些？
- 20、如何控制宝宝的零食？

<<0-3岁聪明宝宝喂养大全>>

21、宝宝何时断母乳最好？
如何断母乳？

第七章 父母最关注的11个进餐教养问题

- 1、如何让宝宝养成良好的吃饭习惯？
- 2、如何教宝宝使用调羹？
- 3、如何教宝宝使用学饮杯？
- 4、会走的宝宝喂饭难，如何解决？
- 5、宝宝自己动手吃饭却吃得一塌糊涂怎么办？
- 6、如何让宝宝学会文明进餐？
- 7、宝宝独占食物怎么办？
- 8、宝宝暴食怎么办？
- 9、如何让宝宝保持健美的牙齿？
- 10、如何教宝宝科学吃水果？
- 11、要告诉宝宝使用家庭公用筷和勺吗？

<<0-3岁聪明宝宝喂养大全>>

章节摘录

版权页：插图：本月营养关注——钙 大部分的钙存在于骨骼和牙齿之中，钙和磷相互作用，制造健康的骨骼和牙齿。

宝宝在1岁以前，缺钙将导致发育迟缓、出牙晚。

进入7个月后，宝宝会经常流口水，还喜欢张开小嘴儿乱啃东西，或者含着父母的手指用力磨呀磨的。

这表明，宝宝很可能就要开始长牙。

宝宝拥有健康的乳牙和发育良好的咀嚼肌，有助于消化，而且对发音、正常恒牙列的形成等都起着重要的作用。

新手妈妈课堂：长牙的宝宝也要清洁口腔 母乳或者配方乳中含有乳糖和碳水化合物，是细菌存活能量来源，所以宝宝长牙后，妈妈应及时帮助他清洁口腔。

清洁工具：洁牙工具可使用清洁的纱布、纱布巾、棉签或海绵棒，也可以选择合适的乳牙刷，刷头要够小，刷毛要够软。

婴儿用品商店有专门的指套牙刷，也能用来清洁牙齿。

清洁姿势：妈妈坐在椅子上，把宝宝抱在腿上，让宝宝的头稍微往后仰，用干净的纱布蘸点清水轻轻擦拭宝宝的牙龈和长出来的牙齿。

清洁时间：每次喂完和一早一晚都要清洁口腔或者让宝宝漱口，晚上临睡前的那一次清洁要更仔细。

<<0-3岁聪明宝宝喂养大全>>

媒体关注与评论

什么时候给宝宝补钙？

添加辅食时该给宝宝吃什么？

宝宝生病了吃什么？

如何控制宝宝的零食？

什么食物能让宝宝更聪明一些？

所有这些父母最关心的话题，都能在本书中找到答案。

——搜狐健康频道

<<0-3岁聪明宝宝喂养大全>>

编辑推荐

《0-3岁聪明宝宝喂养大全》的初衷，就是在宝宝大脑和身体发育的关键期，帮助爸爸妈妈掌握喂养方法，对宝宝进行合理的、科学的、有效的喂养，为聪明宝宝的健康成长打下坚实的基础。

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？

这些问题几乎是每个新手爸妈都希望知道的。

<<0-3岁聪明宝宝喂养大全>>

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>