

<<0-3岁婴幼儿每日营养方案>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁婴幼儿每日营养方案>>

13位ISBN编号：9787505967090

10位ISBN编号：7505967096

出版时间：2010-6

出版单位：中国文联出版公司

作者：马立改

页数：195

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岁婴幼儿每日营养方案>>

前言

“十月怀胎，一朝分娩。

”随着宝宝呱呱落地，初为人父母，您准备好了吗？

宝宝如何喂养？

成长中需要哪些营养？

怎样补充营养？

……这些育儿知识您都了解吗？

面对这些年轻父母缺乏而又迫切需要了解的问题，本书以通俗易懂的语言指导新手爸妈同步掌握宝宝自出生至3岁的喂养方案。

全书共分为二十一章，前一章介绍了婴幼儿成长中所必需的六大营养；后二十章分段介绍了0~3岁婴幼儿该如何喂养。

充足的营养是保证宝宝健康、聪明的前提。

例如：蛋白质是一切生命的物质基础，是肌体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料；维生素是维持人体生命活动必需的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质；矿物质是构成肌肉、骨骼、血液等组织不可缺乏的原料，可以使人体维持正常生理活动；水是机体必需的营养素之一。

是构成体内细胞的重要成分；脂肪是人体重要的能源，是构成脑神经组织的重要成分之一。

由此可见，每一种营养对宝宝的生长发育都很重要，缺乏任何一种营养，都会对正处于生长发育期的宝宝造成伤害，甚至造成不可弥补的生理或智力缺陷。

婴儿期的宝宝从母乳、配方奶、辅食中获得营养，断奶以后主要从食物中摄取，而各种食物中营养成分各不相同，因此为了宝宝的健康，哺乳期的妈妈、吃辅食的宝宝、断奶的宝宝要平衡膳食。

父母了解了这些知识，才会避免宝宝出现营养不良，为宝宝拥有强健体魄打下了坚实的基础。

科学的喂养也是保证宝宝健康、聪明的重要条件。

婴幼儿期的喂养涉及母乳喂养、混合喂养、人工喂养、辅食添加、断奶期喂养、幼儿期喂养。

科学的喂养方法并不仅仅局限于让宝宝吃得好、吃得饱，还要了解各个时期宝宝的食量，饮食的注意事项，食物的选择，各个阶段需要特别补充的营养等。

希望初为父母者读过此书后，能够掌握一些育儿知识。

合理营养，科学喂养，使自己的宝宝更加聪明、健康、可爱。

<<0-3岁婴幼儿每日营养方案>>

内容概要

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。

爱，是需要表达的。

而对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于给予他(她)无微不至的关爱与科学合理的营养。

本书编写的初衷，就是在宝宝的饮食营养方面，全面融入国内外最经典的育儿经验，以符合中国人体质和健康的标准，总结出科学合理的营养理论、科学合理的营养标准、科学合理的加工方法以及科学合理的喂养方式等。

<<0-3岁婴幼儿每日营养方案>>

书籍目录

第一章 婴幼儿的营养需求及来源 蛋白质 维生素 矿物质 碳水化合物 水 脂肪 第二章 0—1个月宝宝的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本月关注 营养贝餐第三章 1—2个月宝宝的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本月关注 营养贝餐第四章 2—3个月宝宝的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本月关注 营养贝餐第五章 3—4个月宝宝的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本月关注 营养贝餐第六章 4—5个月宝宝的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本月关注 营养贝餐第七章 5—6个月宝宝的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本月关注 营养贝餐第八章 6—7个月宝宝的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本月关注 营养贝餐第九章 7—8个月宝宝的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本月关注 营养贝餐第十章 8—9个月宝宝的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本月关注 营养贝餐第十一章 9—10个月宝宝的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本月关注 营养贝餐第十二章 10—11个月宝宝的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本月关注 营养贝餐第十三章 11—12个月宝宝的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本月关注 营养贝餐第十四章 12—15个月幼儿的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本阶段关注 营养贝餐第十五章 15—18个月幼儿的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本阶段关注 营养贝餐第十六章 18—21个月幼儿的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本阶段关注 营养贝餐第十七章 21—24个月幼儿的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本阶段关注 营养贝餐第十八章 24—27个月幼儿的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本阶段关注 营养贝餐第十九章 27—30个月幼儿的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本阶段关注 营养贝餐第二十章 30—33个月幼儿的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本阶段关注 营养贝餐第二十一章 33—36个月幼儿的喂养方案 生长发育特征 喂养指导 建议一日食谱 新手妈妈课堂 本阶段关注 营养贝餐

<<0-3岁婴幼儿每日营养方案>>

章节摘录

插图：第一章 婴幼儿的营养需求及来源人们常说：“刚出生的小孩，一天一个模样。

”处于婴幼儿阶段的宝宝生长发育迅速，在形体或生理机能上每天都有很大的变化，因此所需的营养元素一定要及时补充。

给婴幼儿补充营养并不是盲目乱补，而要根据其年龄需要，适量、适当、适时给予营养支持。

如果忽略了婴幼儿的生理特点，未能按其营养需要给予充足的食物，就会影响他们正常的生长发育。

宝宝在生长发育过程中所需要的营养主要是以下几种：1.蛋白质解读蛋白质蛋白质是一切生命的物质基础，是肌体细胞的重要组成部分，是人体组织更新和修补的主要原料。

人体的每个组织：毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经、内分泌等都是由蛋白质组成。

新生儿大脑发育迅速，特别是0~6个月的婴儿是大脑细胞猛烈增长的时期，此时，充足优质的蛋白质对宝宝的智力发育尤为重要；蛋白质还能增加人体免疫细胞和免疫蛋白的数量，形成抗体，提高自身的抵抗力；蛋白质能为人体提供热能，这是因为陈旧的或已经破损的组织细胞中的蛋白质，会不断分解释放能量。

另外，每天从食物中摄人的蛋白质中有些不符合人体需要，或者数量过多的，也将被氧化分解而释放能量。

由此可见，在生命活动过程中蛋白质是无处不存在，而且具有多种生理功能，是人体所必需的重要营养素之一。

食物来源蛋白质的食物来源有植物性蛋白质和动物性蛋白质之分。

来源于肉类、鱼类等动物的蛋白质称为动物蛋白质；来源于大豆、粮食等植物的蛋白质称为植物蛋白质。

动物性食物和豆类食物的蛋白质所含的氨基酸比较齐全，营养价值较高，因此又被称为优质蛋白质。

以下食物是蛋白质的主要来源：牲畜的奶，如牛奶、羊奶、马奶等；畜肉，如牛、羊、猪、狗肉等；禽肉，如鸡、鸭、鹅、鹌鹑等；豆类，如黄豆、大青豆和黑豆等；蛋类，如鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等；干果类，芝麻、花生、瓜子、核桃、杏仁、松子等；此外，还有蘑菇、紫菜、鱼、虾、蟹、红薯、奶酪等。

缺乏症状缺乏蛋白质时，会出现以下症状：智力低下、发育缓慢、身材矮小、消瘦、厌食、偏食、贫血等症状，同时伴有抵抗力下降、易感冒、身体水肿、伤口不易愈合的现象。

过量危害补充任何营养都要适度、适量，如果喂食宝宝蛋白质食物过多会造成蛋白质补充过量，不仅不利于宝宝的健康，而且还会对其健康造成危害。

不加控制地、过多地摄入含蛋白质丰富的食物，会增加胃肠道的负担，造成消化功能紊乱，时间久了还会引发消化不良和厌食等，而且还会加重肝、肾负担，使钙排出增加，影响宝宝的生长发育，严重时还会引发便秘、肠胃病、口臭等。

如果暴食高蛋白的食物，还会造成蛋白质中毒。

专家咨询台婴幼儿每天需要多少蛋白质？

蛋白质是人体结构的主要成分，其含量仅次于水。

婴幼儿生长发育较快，不仅修复机体组织需要蛋白质，而且生长发育也需要蛋白质，所以婴幼儿需要蛋白质相对较成人多。

人奶每100毫升能提供蛋白质1.2克，牛奶每100毫升能提供蛋白质3.3克，但人奶中的蛋白质易被宝宝吸收，所以母乳喂养优于人工喂养。

母乳喂养的宝宝每天每公斤体重大约需要2克的蛋白质，如果按体重3公斤来计算，每天给宝宝喂630毫升的母乳就可以了；牛奶喂养的宝宝每日每公斤体重需要蛋白质2.5克，如果按体重3公斤来计算，每天给宝宝喂450毫升的婴儿配方奶粉，就能满足婴儿对蛋白质的需求了。

早产儿相对来说需要的蛋白质要更多一些，通常每公斤体重需要3克~4克的蛋白质。

2.维生素解读维生素维生素是维持人体生命活动必需的一类有机物质。

也是保持人体健康的重要活性物质。

<<0-3岁婴幼儿每日营养方案>>

虽然它不能为人体提供能量，也不是构成细胞的基本要素，人体对它的需要量也很少，但是却不能忽视它的存在，它在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。

维生素有十几种，各有各的功能作用，人体缺一不可。

比如：维生素D具有抗佝偻病的作用，它还能帮助人体吸收磷和钙，是造骨的必需原料；维生素A能够维持正常的视觉反应，还能促进伤口的愈合，骨骼的发育；维生素K是肝脏中凝血酶原和其他凝血因子合成必不可少的；维生素C能参与组织还原过程，促进红细胞的生成等。

食物来源维生素A的食物来源：鱼肝油、动物肝脏，深绿色或深黄色蔬菜及水果；维生素D的食物来源：动物性肝脏、鱼肝油、蛋黄、牛奶；维生素K的食物来源：豆类、青菜、蛋、动物肝脏；维生素C的食物来源：水果：橙子、柠檬、柑橘、柿子、桃、猕猴桃、苹果；蔬菜：白菜、生菜、番茄、甘蓝、豌豆。

维生素B1的食物来源：动物肝脏、牛奶、茄子、鹌鹑蛋、芝麻、豌豆、鲜冬菇、鸡蛋、鱼卵、葵花子仁、大豆粉。

<<0-3岁婴幼儿每日营养方案>>

编辑推荐

《0-3岁婴幼儿每日营养方案》：0-3岁是人一生中生长发育最重要的阶段。

不仅需要科学的早期启蒙，更需要适龄，合理的营养支持。

在这一时期，合理的营养是孩子大脑健康发育的重要保障。

《0-3岁婴幼儿每日营养方案》以时间为序，逐月讲述了0-3岁宝宝的发育关键指标，营养对策，常见营养误区，并推荐了营养益智的美味食谱，让每一位爸爸妈妈都能轻松掌握科学育儿的营养知识。

<<0-3岁婴幼儿每日营养方案>>

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>