

<<0-3岁婴幼儿营养专家指导>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁婴幼儿营养专家指导>>

13位ISBN编号：9787506482882

10位ISBN编号：7506482886

出版时间：2013-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：孙晶丹 编著

页数：216

字数：230000

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岁婴幼儿营养专家指导>>

### 前言

宝宝的出生，带给父母的是无限的喜悦和殷切的希望。

所以承载着家庭幸福的宝宝能否健康成长，就成了父母最为关心的事情。

确实，望子成龙、望女成凤，都是以宝宝有一个健康的身体为前提的。

婴幼儿时期是一生中生长发育最为迅速的阶段，也是大脑、身体发育的关键时期，不仅营养需求量大，且每一阶段因发育特点的不同而需要的营养侧重也有区别，这些对于初为父母的家长来说是个挑战。

在生活水平越来越高的今天，父母总是尽一切可能给予宝宝极好的营养，各种营养品从不缺少，但事实却是目前依然有许多宝宝会发生营养不良。

为何吃得好还会营养不良？

此问题看似矛盾但却常见。

因为吃得好并不等于营养好，婴幼儿需要的是科学合理的营养。

婴幼儿有着特殊的生理特点，生长发育需要的营养物质较多，但胃肠道的消化吸收机能尚未成熟，如果喂养不当发生营养不良，不但影响其体格和智力的健康发育，还可能使机体抵抗力低下，从而引发各种疾病。

如果父母不懂得科学的育儿知识，不懂得怎样的喂养才算科学，或是让宝宝摄入太多营养品，或是长期高糖、高脂肪饮食等，饮食不能满足幼儿身体发育的需要，长此以往，就会发生营养不良。

判断营养好坏的标准是对儿童的发育情况进行全面衡量。

预防营养不良的发生，父母首先要学习科学的营养知识，掌握科学的育儿方法，合理安排宝宝的饮食，食物要多样化，注意科学烹饪，以保证各种营养素的全面摄入。

其次要合理安排宝宝的起居，注意养成良好的睡眠习惯、饮食习惯等。

本书由权威营养专家编写，针对目前我国存在的婴幼儿营养不良、父母喂养不合理这些问题，进行了科学细致的讲解。

本书共分四章，第一章至第三章分别介绍0~1岁、1~2岁、2~3岁宝宝的饮食营养，每章不仅给出宝宝不同月龄的发育指标，更开辟“营养专家喂养讲堂”为父母们排忧解难，指导父母全面、科学、详细地掌握每个阶段宝宝的发育及相应的喂养知识，每个月龄段还配有丰富的营养食谱。

第四章则是针对特殊婴幼儿，如早产儿、巨大儿、腭裂儿等的喂养，并着重介绍婴幼儿易发疾病，如湿疹、感冒、咳嗽、腹泻、便秘、贫血、疳积等患儿的食疗，让家长即使在这种特殊时刻也能做到心中有数，从容面对宝宝的疾病。

希望此书能给每位家长带来实际的帮助，希望每个孩子在发育的各个阶段都能得到科学合理的喂养，从而成长为健康、聪明的好宝宝！

## <<0-3岁婴幼儿营养专家指导>>

### 内容概要

0~3岁的婴幼儿处在大脑、身体发育的关键时期，营养需求量大，且每一阶段因发育特点的不同而需要的营养侧重也有区别，错过最好的发育时机，会对孩子一生的成长带来无尽的遗憾。所以，0~3岁宝宝的喂养对没有经验的年轻父母来说是一个挑战。本书由权威专家编写，指导父母全面、科学、详细地掌握每个阶段宝宝的发育及同步的喂养知识，并配备了丰富的营养食谱，让您一书在手，喂养无忧。

## <<0-3岁婴幼儿营养专家指导>>

### 作者简介

孙晶丹北京大学深圳医院营养医师，国际药膳师美国功能医学实验室健康管理师台湾工业技术研究院功能医学健康管理师讲师深圳市健康教育讲师团资深专家已出版《中老年人营养指导》、《营养师没说的1001蔬果汁》、《食物养生典丛》、《中华食物养生百科全书》、《最利于孩子成长的1000道营养餐》、《如何让孩子吃得安全又营养》、《孕产期营养全书》、《0~3岁聪明宝宝营养全典》、《孕产期营养同步指导》等20余部著作，在全国核心刊物上发表论文十余篇，主持及参与4项国家级、省市级科研课题。

从事临床营养、学生营养工作近20年，作为营养专家，主持深圳市公共营养健康教育300余场，培训学生1000多人，担任多家知名企业，大、中、小学及幼儿园营养指导。

曾多次接受深圳电视台、深圳广播电台、深圳特区报、南方都市报等多家媒体的咨询和采访。

在临床营养、公共营养、营养健康教育、营养配餐、食堂管理上有着丰富的实践经验。

擅长胃肠道调理，癌症营养治疗，糖尿病营养治疗，减肥营养治疗，营养缺乏症治疗，孕产妇、婴幼儿、老年人等特殊人群的营养指导，围手术期营养治疗，高血压、冠心病的营养治疗，危重症病人的肠内营养支持。

在营养、运动、心理、食疗等综合自然疗法中有独到的见解和丰富的经验。

书籍目录

第一章 0~1岁宝宝的饮食营养

一、0~3个月

0~3个月宝宝的发育指标

新生儿的消化系统发育特点

1个月婴儿的身体发育

1个月婴儿的智能发育

2个月婴儿的身体发育

2个月婴儿的智能发育

3个月婴儿的生长发育

3个月婴儿的智能发育

营养专家喂养讲堂

开奶前可以给新生儿喂糖水或牛奶吗

开奶越早越好

母乳喂养的好处

正确的喂奶方法

夜间如何哺乳新生儿

给新生儿喂糖水的注意事项

哺乳应注意的问题

碰触嘴巴不能判断新生儿是否饿了

怎样判断孩子吃饱了

母亲偏食会影响乳汁的营养

怎样存放食用母乳

不宜母乳喂养的情况

母乳喂养是否会喂食过量

不要用奶瓶喂奶喂水

给新生儿配制奶粉不宜太浓

新生儿喂鲜奶的量

不宜用暖瓶保存鲜奶

怎样保存煮沸的牛奶

怎样喂养双胞胎

如何进行混合喂养

怎样保证母乳的质与量

让婴儿适应夜间不吃奶的习惯

夜间吃奶宝宝的喂养方案

2~3个月的宝宝一天该喂几次奶

人工喂养的宝宝喂多少牛奶合适

可以用微波炉加热奶粉吗

婴儿夏天不好好吃奶怎么办

防止婴儿过胖

宝宝喝奶时间过长怎么办

宝宝厌奶怎么办

3个月内的婴儿不宜喂米粉

早产儿需要早补铁

不要给3个月以内的宝宝吃盐

怎样给宝宝增加营养

<<0-3岁婴幼儿营养专家指导>>

吃母乳的宝宝不用常喂水  
肝炎产妇可不可以给婴儿喂奶  
哺乳期感冒能否喂奶  
可以穿着工作服喂奶吗  
喝完牛奶后不宜给婴儿喂橘子汁  
配方奶粉“第一阶段”与“第二阶段”有什么区别  
DHA和AA是什么  
牛奶里适合加哪种糖  
重视婴儿食物过敏  
过敏体质宝宝的喂养指南  
不可给少食婴儿硬性加大奶量  
什么样的饮食有益下奶  
调配奶粉的注意事项  
乳母的嗜好对孩子的影响  
婴儿厌食牛奶的原因  
怎样对待婴儿厌食牛奶  
0~3个月宝宝的营养食谱  
二、4~6个月  
4~6个月宝宝的发育指标  
4个月婴儿的生长发育  
4个月婴儿的智能发育  
5个月婴儿的生长发育  
5个月婴儿的智能发育  
6个月婴儿的生长发育  
6个月婴儿的智能发育  
营养专家喂养讲堂  
这么大的宝宝该喂多少奶粉或牛奶  
什么是辅食  
添加辅食的最佳时机  
怎样让宝宝适应新的食物  
怎样给宝宝选择奶粉  
怎样给宝宝换奶粉  
不要嚼食喂宝宝  
如何给宝宝选择勺子  
添加辅食的原则  
为什么宝宝吃完就想拉  
怎样让宝宝愿意吃辅食  
该给宝宝添加哪些辅食  
可以喂宝宝点心吗  
怎样喂宝宝果汁  
给宝宝喂蛋黄的方法  
怎样选择米粉  
不宜给宝宝吃的食品  
要让宝宝习惯用勺子吃东西  
这个时期注意给宝宝喂水  
让宝宝学习用杯子喝水  
应该给婴儿吃点素食

<<0-3岁婴幼儿营养专家指导>>

喂养孩子的错误观点  
注意宝宝被动食用高盐  
注意每年5月份的营养供给  
辅食可以停喂吗  
宝宝的牙齿与营养  
如何保持宝宝的牙齿健康  
宝宝吃得很多正常吗  
4~6个月宝宝的营养食谱  
三、7~9个月  
7~9个月宝宝的发育指标  
7个月婴儿的生长发育  
7个月婴儿的智能发育  
8个月婴儿的生长发育  
8个月婴儿的智能发育  
9个月婴儿的生长发育  
9个月婴儿的智力发育  
营养专家喂养讲堂  
7~9个月婴儿辅食的添加  
推荐一日食谱  
给宝宝喂牛奶的重要性  
这么大的宝宝吃鸡蛋应只吃蛋黄  
宝宝吃盐不能太多  
怎样让宝宝吃肉  
长牙期间的饮食  
宝宝能吃成人的罐头食品吗  
给孩子添加辅食应注意什么  
香蕉会让宝宝坏肚子吗  
母乳不足时的喂养  
7~9月的婴儿的断奶准备  
注意控制宝宝体重  
怎样给8个月的婴儿喂鲜牛奶  
宝宝不愿喝牛奶怎么办  
培养婴儿良好的饮食习惯  
断奶期婴儿饮食保健的原则  
代乳食品喂多长时间好  
为婴儿选择较柔软的固体食物  
怎样喂宝宝粒状食物  
婴儿偏食对身体的影响  
不要阻止宝宝用手抓东西吃  
宝宝不能光喝鱼汤、肉汤  
让婴儿围坐吃饭  
碱性食品有益宝宝健脑  
适宜宝宝的益智食品  
重视在婴儿期的营养以促增高  
适量吃赖氨酸食品  
营养素不能补过量  
培养宝宝正确的饮食习惯

<<0-3岁婴幼儿营养专家指导>>

1岁以内的婴儿忌食蜂蜜  
不可用炼乳作为婴儿的主食  
喂牛奶的禁忌  
7~9个月宝宝的营养食谱  
四、10~12个月  
10~12个月宝宝的发育指标  
10个月婴儿的生长发育  
10个月婴儿的智力发育  
11个月婴儿的生理发育  
11个月婴儿的智能发育  
12个月婴儿的生理发育  
12个月婴儿的智能发育  
营养专家喂养讲堂  
什么时候断奶  
宝宝断奶时的注意事项  
怎样顺利断奶  
婴儿何时吃固体食物  
不要担心宝宝不好好吃饭  
给宝宝适当吃点硬食  
这个时期宝宝饮食特点  
断奶期宝宝的喂养  
宝宝断奶后的饮食安排  
宝宝的食物也要色香味俱全  
宝宝夏天没食欲怎么办  
为什么要限制宝宝吃冷饮  
让宝宝练习自己吃饭  
哪些食品不适合喂宝宝  
如何喂养过敏体质的宝宝  
怎样增进宝宝食欲  
这么大的宝宝不宜多吃蛋清  
怎样让宝宝爱吃胡萝卜  
白开水是最好的饮料  
夏天要多吃“富水蔬菜”  
偏食宝宝的喂养  
宝宝为什么厌食  
厌食宝宝的喂养  
中药调理宝宝厌食  
宝宝应吃什么样的点心  
宝宝要多吃蔬菜、水果和薯类  
宝宝要每天吃牛奶、豆类或其制品  
宝宝要适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉  
不要让宝宝嘬空奶瓶  
婴儿营养不良的判断  
婴儿断奶后的营养调配  
10~12个月宝宝的营养食谱  
第二章 1~2岁宝宝的饮食营养  
一、1~1.5岁

<<0-3岁婴幼儿营养专家指导>>

1~1.5岁宝宝的发育指标  
1~1.5岁宝宝的特点  
1~1.5岁宝宝的体格发育特点  
1~1.5岁宝宝的睡眠情况  
1~2岁幼儿的大脑发育  
幼儿的生理特点  
幼儿的消化系统发育特点  
营养专家喂养讲堂  
幼儿饮食指导  
1~2岁幼儿所需的营养成分  
给宝宝多吃些硬食  
继续教宝宝自己吃饭  
宝宝吃饭时可以喝水吗  
如何培养幼儿良好的饮食习惯  
宝宝爱吃零食怎么办  
宝宝过食该怎样运动  
宝宝可以不吃早餐吗  
宝宝的早餐应该怎样吃  
怎样给宝宝补钙  
宝宝不宜喝茶  
怎样防止宝宝营养不良和营养过剩  
补锌最好从食物中摄取  
幼儿春季饮食特点  
夏季饮食的三宜  
夏季饮食的三忌  
夏天每日饮食安排  
不适于婴幼儿食用的食物  
幼儿要多吃些绿橙色蔬菜  
孩子不爱吃蔬菜怎么办  
1~1.5岁宝宝的营养食谱  
二、1.5~2岁  
1.5~2岁宝宝的发育指标  
1.5~2岁宝宝的特点  
1.5~2岁宝宝的体格发育特点  
营养专家喂养讲堂  
怎样为幼儿安排饮食  
平衡膳食的方法  
不同宝宝的健脑食品  
父母应注意幼儿饮食卫生  
幼儿应如何补充铁质  
幼儿怎样补充维生素C  
宝宝可以吃有料酒的菜肴吗  
幼儿不可多吃油炸食品  
幼儿不宜多吃鸡蛋  
宝宝可以吃方便面吗  
宝宝要少吃甜食  
幼儿常吃汤泡饭对生长不利

<<0-3岁婴幼儿营养专家指导>>

适量吃豆制品对幼儿有好处  
哪些饮料适合幼儿饮用  
怎样预防幼儿患龋齿  
不要让宝宝“积食”  
婴幼儿食品的合理烹调  
怎样减少营养素在烹调中的损失  
给幼儿做的食物不可太咸  
让宝宝愉快进食  
1.5~2岁宝宝的营养食谱  
第三章 2~3岁宝宝的饮食营养  
一、2~2.5岁  
2~2.5岁宝宝的发育指标  
2~2.5岁宝宝的特点  
2~2.5岁宝宝的体格发育特点  
2~3岁幼儿的大脑发育  
2~3岁宝宝的睡眠情况  
营养专家喂养讲堂  
宝宝仍离不开奶瓶怎么办  
添加鱼肝油不可过量  
不能用豆奶代替奶粉  
乳酸饮料不能代替牛奶  
给宝宝喂药的妙方  
宝宝可以喝运动型饮料和电解质饮料吗  
宝宝只喝牛奶会贫血  
适宜幼儿的健脑食品  
吃血就能补血吗  
不要盲目限制幼儿的脂肪摄入量  
零食应该怎么吃  
多吃些含组氨酸的食物  
婴幼儿补水的学问  
给婴幼儿饮水时应注意的事项  
水果能代替蔬菜吗  
让宝宝多吃点香蕉  
让宝宝多吃点苹果  
春季维生素不可少  
幼儿服用维生素不宜过多  
让孩子养成细嚼慢咽的习惯  
宝宝多吃芝麻酱有好处  
怎样控制宝宝吃零食  
不宜给宝宝食用的零食  
常吃些粗糙耐嚼的食物  
2~2.5岁宝宝的营养食谱  
二、2.5~3岁  
2.5~3岁宝宝的发育指标  
2.5~3岁宝宝的特点  
2.5~3岁宝宝的体格发育特点  
营养专家喂养讲堂

<<0-3岁婴幼儿营养专家指导>>

宝宝患异食癖怎么办  
病多的孩子宜多吃素  
番茄是孩子的良药  
宝宝宜多吃山楂  
婴幼儿吃白糖不如吃红糖好  
吃果冻不如吃水果  
怎样避免摄入致敏物质  
宝宝吃饭时恶心呕吐怎么办  
宝宝秋季饮食  
果汁能治疗宝宝便秘吗  
蛋黄是补血佳品吗  
能用豆浆代替牛奶吗  
幼儿积食的措施  
注意幼儿进食时“含饭”  
要让宝宝常吃点醋  
要让宝宝吃点“苦”  
给孩子选择饮食的自由  
安排好幼儿的一日三餐  
幼儿宜用筷子吃饭  
给宝宝多吃南瓜  
幼儿忌暴饮暴食  
宝宝宜常吃紫菜  
造成孩子偏食的原因  
婴儿食物的烹调  
2.5~3岁宝宝的营养食谱  
第四章 特殊婴幼儿的饮食营养  
一、特殊宝宝的喂养  
足月小样儿的喂养  
对足月小样儿的认识  
足月小样儿的喂养  
早产儿的喂养  
对早产儿的认识  
早产儿喂养须知  
早产儿营养物质的添加  
唇裂儿和腭裂儿的喂养  
对唇裂儿和腭裂儿的认识  
唇裂儿和腭裂儿的喂养须知  
巨大儿的喂养  
对巨大儿的认识  
巨大儿的喂养  
常见婴幼儿疾病饮食禁忌  
黄疸忌食食物  
汗症忌食食物  
水痘忌食食物  
麻疹忌食食物  
流行性腮腺炎忌食食物  
猩红热忌食食物

<<0-3岁婴幼儿营养专家指导>>

目赤肿痛忌食食物

失音忌食食物

二、婴幼儿多发疾病的食疗

湿疹

对湿疹的认识

湿疹忌食食物

婴儿湿疹的食疗方案

感冒

对感冒的认识

感冒的治疗

使用感冒药的注意事项

感冒的食方

咳嗽

对婴儿咳嗽的认识

婴儿不要乱用镇咳药

咳嗽的食方

暑热症

对暑热症的认识

暑热症的防治

暑热症的食方

口腔溃疡

对口腔溃疡的认识

诱发口腔溃疡的原因

口腔溃疡的食方

腹泻

对腹泻的认识

腹泻的预防

腹泻的处理

腹泻的食方

便秘

对便秘的认识

便秘忌食食物

便秘的食方

夜啼

对夜啼的认识

婴儿夜啼的护理

夜啼的食方

疳积

对疳积的认识

疳积的预防

疳积的食方

贫血

缺铁性贫血的危害

缺铁性贫血的防治

对巨幼细胞性贫血的认识

贫血的食方

哮喘

<<0-3岁婴幼儿营养专家指导>>

对哮喘的认识

哮喘的防治

哮喘的食方

佝偻病

对佝偻病的认识

佝偻病的防治

佝偻病的食方

## 章节摘录

版权页：插图：另外，还要有轻松愉悦的进食氛围，家长不要焦躁，也不要训斥宝宝，否则会加剧宝宝的紧张心理，而不愿进食。

该给宝宝添加哪些辅食 水果 水果口味好，宝宝容易接受，可以作为第一种固体食物引进宝宝的饮食中，让宝宝觉得许多汤匙中的东西都是好吃的，这样添加辅食就会比较顺利。

水果的种类繁多，这阶段的宝宝适合吃的有苹果、香蕉、梨等。

喂给宝宝的水果应该洗干净，去皮后榨汁喂给宝宝。

注意给宝宝吃水果不宜过多，每天应不超过2次，一般下午2点和6点喂比较合适。

而且每次给宝宝吃的也不要太多。

蛋黄 蛋黄中富含铁质，是宝宝摄取铁质的重要来源。

添加蛋黄可以先喂宝宝蛋黄水，以后再喂煮的蛋黄。

蔬菜 蔬菜富含维生素，对宝宝的生长发育起很大作用，但宝宝一般不爱吃蔬菜，爸爸妈妈要花些功夫才能让宝宝接受，开始时每次做一点点，先试着喂喂看。

谷类食物 可以喂宝宝的谷类食物很多，如米糊、营养米粉、烂粥、烂面条等。

烂粥、烂面条都是家常便饭，只要煮的时间长些，就可以喂给宝宝吃。

豆腐把煮熟的嫩豆腐稍加些盐搅碎，加入米粉或蛋黄中喂食宝宝，效果不错。

可以喂宝宝点心吗 宝宝刚开始吃辅食的时候，没有必要吃点心。

因为婴儿这时候还是以吃奶为主，其他食物只是一种辅食，不过，宝宝需要辅食提供的营养。

如果给宝宝吃点心，因为点心类食品甜味居多，宝宝有可能对其他食品失去兴趣，这样的饮食结构，会使宝宝缺乏维生素。

而且宝宝有基本固定的食欲周期，如果在宝宝两餐之间喂食点心，就会打乱宝宝的食欲周期，进而影响正常的进食。

所以给宝宝吃的辅食，还是动手制作的好。

为什么宝宝吃完就想拉 有的家长觉得宝宝简直是直肠子，吃完就要拉。

其实，这一点也不奇怪，因为婴儿有一种生理反射，叫做“胃—结肠反射”。

宝宝吃的食物进入胃以后，由于胃—结肠反射，会引起肠蠕动加快，食物残渣被推入直肠，就会产生便意。

所以，家长喂完宝宝后，应该让宝宝坐一会儿便盆，一般这时候可以排便。

这样做既减少了给宝宝换洗脏衣服的麻烦，又可以培养宝宝定时排便的习惯。

<<0-3岁婴幼儿营养专家指导>>

编辑推荐

哺乳应注意什么问题？

怎样判断孩子吃饱了？

怎样添加蛋类及肉类？

什么时候断奶？

如何培养宝宝良好的饮食习惯？

..... 全面了解宝宝不同时期的营养需求，合理安排宝宝均衡营养的美味饮食！

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>