

<<婴幼儿断奶营养餐专家指导>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿断奶营养餐专家指导>>

13位ISBN编号：9787510108594

10位ISBN编号：7510108594

出版时间：2011-12

出版时间：中国人口出版社

作者：张春改

页数：236

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>

## <<婴幼儿断奶营养餐专家指导>>

### 内容概要

新生儿一出生就有视觉能力，34周早产儿与足月儿有相同的视力。  
父母的目光和宝宝相对视是表达爱的重要方式。  
眼睛看东西的过程能刺激大脑的发育，人类所学知识的85%是通过视觉而得来的。

新生儿70%的时间在睡觉，每2~3小时会醒来一会儿，当孩子睁开眼时，你可以试着让宝宝看你的脸，因为孩子的视焦距调节能力差，最好视聚距离是19厘米。  
还可以在20厘米处放一红色圆形玩具，以引起孩子的注意，然后移动玩具上、下、左、右摆动，孩子会慢慢移动头和眼睛追随玩具。  
健康的宝宝在睡醒时，一般都有注视和不同程度转动眼和头追随移动的能力。

## <<婴幼儿断奶营养餐专家指导>>

### 书籍目录

#### 断奶基础(上)——了解宝宝的身体

- 婴幼儿的发育特点
- 婴儿期的特点
- 幼儿期(2~3岁)的特点
- 婴幼儿头部发育
- 婴幼儿胸部发育特点
- 婴幼儿脑的发育特点
- 婴幼儿视力的发育过程
- 婴幼儿身高
- 婴幼儿体重增长规律
- 婴幼儿听觉发育情况
- 婴幼儿语言发育过程
- 婴幼儿性格发育情况
- 婴幼儿认知发育特点
- 正确认识婴幼儿的消化系统
- 婴幼儿的口腔
- 婴幼儿的食管
- 婴幼儿的胃
- 婴幼儿的肠道
- 婴幼儿的肝脏、胰腺

#### 断奶基础(下)——营养与食品

- 婴幼儿营养
- 营养素的种类
- 营养素的作用
- 什么是均衡营养
- 喂养食品的选择
- 益智食品
- 几种常见谷物的营养价值
- 几种常见蔬菜的营养价值
- 几种常见水果的营养价值
- 喂养方法与断奶须知
- 喂养方法
- 母乳喂养
- 混合喂养
- 人工喂养
- 断奶须知
- 如何为断奶作准备
- 断奶的时间和方式
- 断奶对婴幼儿心理发育的影响
- 什么时候停止喂母乳
- 怎样给孩子断奶
- 突然断奶不可取
- 婴儿断奶食物的添加顺序
- 夏天不宜给婴幼儿断奶
- 应及时给宝宝断奶

## <<婴幼儿断奶营养餐专家指导>>

双职工家庭的婴儿断奶  
断奶期婴儿饮食保健的原则  
添加辅食技巧  
添加辅食的原则  
添加辅食的配方要求  
及时添加辅食的好处在哪里  
如何添加辅食  
添加辅食应注意的问题  
什么时候给婴儿添加果汁  
给婴儿加果汁的益处  
怎样给宝宝添加果汁  
为什么要在宝宝4~6个月添加辅食  
怎样给婴儿添加蛋黄  
给婴儿食鸡蛋黄要注意什么  
婴幼儿不宜过食蛋类  
添加固体食物的时机  
注意婴幼儿被动高盐  
掌握为婴幼儿补水的方法  
消除对婴儿喂养中的误解  
断奶食品巧制作  
饮食习惯与性格培养  
怎样培养孩子良好的饮食习惯  
怎样让幼儿定时、定量、专心吃饭  
父母怎样为宝宝挑选零食  
幼儿挑食怎么办  
宝宝挑食, 爸妈要纠正  
不要让宝宝“积食”  
宝宝的饭量时多时少不必着急  
父母怎样防治宝宝厌食  
如何提高幼儿的食欲  
改正不良的睡眠习惯  
教孩子上厕所  
如何让3岁的孩子改掉任性的毛病  
切实可行地表扬  
培养孩子的社会性  
断奶准备期(1~3个月)  
断奶初期(4~6个月)  
断奶中期(7~9个月)  
断奶后期(10~12个月)  
1~3岁断奶后营养食谱  
婴幼儿辅助食疗食谱

## <<婴幼儿断奶营养餐专家指导>>

### 章节摘录

版权页：插图：胡萝卜素和维生素A是脂溶性物质，应用油炒熟和肉类一起炖煮后再食用，以利于吸收。

过多地食用胡萝卜会引起黄皮病，全身皮肤黄染与胡萝卜素有关。

停食2~3个月后，会自行消退。

患此病者不宜生食胡萝卜，在加工或烹调之后才能食用。

2.马铃薯马铃薯是一种粮菜兼用型的蔬菜，学名马铃薯，也叫洋芋、山药蛋，与稻、麦、玉米、高粱一起被称为全球五大农作物。

在法国，马铃薯被称做“地下苹果”。

马铃薯营养成分齐全，而且易为人体消化吸收，在欧美享有“第二面包”的称号。

马铃薯中的淀粉是淀粉工业的支柱，用马铃薯淀粉制成的糖浆、糊精、葡萄糖之类产品的品种数以百计，是食品加工的重要原料。

马铃薯所含的粗纤维，有促进胃肠蠕动和加速胆固醇在肠道内代谢的功效，具有通便和降低胆固醇的作用，可以治疗习惯性便秘和预防血胆固醇增高。

马铃薯是低热能、高蛋白、含有多种维生素和微量元素的食品，是理想的减肥食品。

马铃薯中的龙葵碱可破坏红细胞，导致中毒，因此，如果马铃薯已发芽，须挖去芽和芽眼，并多削去附近的皮层，然后放在水中浸泡，煮时也必须煮较长些时间以清除和破坏龙葵碱，特别要防止小孩多食引起中毒。

马铃薯切开后容易氧化变黑，属正常现象，不会造成危害。

人们经常把切好的马铃薯片、马铃薯丝放入水中，去掉过多的淀粉以便烹调。

但注意不要泡得太久而致使营养流失。

3.洋葱洋葱又名葱头、玉葱，是近代从西方国家引进栽培的，在国外被誉为“菜中皇后”，其营养价值很高。

含人体必需的维生素C、钙、磷、铁、硒、甲基硫化物、前列腺素A、挥发油等。

洋葱是蔬菜中唯一含前列腺素A的。

前列腺素A能扩张血管、降低血液黏度，因而会产生降血压、增加冠状动脉的血流量、预防血栓形成的作用。

经常食用对高血压、高血脂和心脑血管病人都有保健作用。

洋葱中含有植物杀菌素，如大蒜素，因而有很强的杀菌能力。

嚼生洋葱可以预防感冒。

<<婴幼儿断奶营养餐专家指导>>

编辑推荐

《婴幼儿断奶营养餐专家指导(升级版)》是：指导专家 / 戴淑凤北京大掌第一临床医学院妇产儿童医院教授中国优生科学协会理事中国优生优育协会理事。

<<婴幼儿断奶营养餐专家指导>>

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>