

<<0-6岁宝宝食谱>>

图书基本信息

书名：<<0-6岁宝宝食谱>>

13位ISBN编号：9787533521004

10位ISBN编号：7533521005

出版时间：2003-6-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：任榕娜,吴荔琼,王承峰

页数：151

字数：115000

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>

<<0-6岁宝宝食谱>>

内容概要

本书系针对0-6岁儿童的生长发育特点进行编写，共分七大部分，即：0-6岁儿童的生长发育；食谱特点与合理膳食；每日食物参考摄入量；食谱及制作举例；常见疾病及疾病期的推荐食谱；喂养小锦囊及儿童不宜吃的食物。

书中从0-6岁儿童生长发育及营养需要入手，首先让家长了解0-6岁儿童生长发育的正常指标，生长发育中的注意事项及评判一个健康孩子的基本概念。

其次，书中借鉴了各种与平衡饮食有关的营养学数据，编配了200余种儿童健康美味正副食谱，通过合理平衡膳食及烹调方法的介绍，让家长了解不同年龄平衡膳食的具体内容，如何制定食谱及具体操作，使其成为一部有实用价值的0-6岁儿童的健康饮食指南。

孩子生病时的营养亦显得格外重要，如在疾病期忽略了饮食这一重要因素，只能使疾病的治疗事倍功半。

因此本书还介绍了0-6岁儿童常见病特征及疾病时的膳食安排、食谱制定原则及制作方法。

具体地告诉家长，如何在孩子的不同疾病期通过制定合理的食谱来调整营养，促进疾病痊愈，如何在不同疾病时合理地选择食物，如何将选择的食物烹调成色佳味美的各式菜肴。

本书内容通俗易懂，可丰富家长及儿童抚养者的育儿知识，提高儿童食物烹调技艺，为家长及儿童抚养者更好地为儿童加强营养、促进儿童生长发育提供科学的借鉴。

<<0-6岁宝宝食谱>>

书籍目录

一 新生儿期宝宝的生长发育、营养与健康食谱 1 新生儿期体格发育的正常指标 2 新生儿期的神经、精神发育 3 新生儿期营养的需要 4 新生儿期宝宝的喂养与奶方的配制 5 新生儿期宝宝推荐喂奶量及喂奶时间 6 新生儿常见疾病及疾病期的喂养知识 7 新生儿期不宜吃的食物二 婴儿期宝宝的生长发育、营养与健康食谱 1 婴儿期体格发育的正常指标 2 婴儿期的神经、精神发育 3 婴儿期营养的需要 4 婴儿期宝宝的喂养与食谱 5 一岁婴儿一周食谱举例 6 婴儿期辅助食品制作举例 7 婴儿常见疾病及疾病期的推荐食谱 8 婴儿不宜吃的食物 9 宝宝喂养小锦囊三 幼儿期宝宝的生长发育、营养与健康食谱 1 幼儿期体格发育的正常指标 2 幼儿期的神经、精神发育 3 幼儿期营养的需要 4 幼儿期宝宝的喂养与食谱 5 幼儿期一周食谱举例 6 幼儿期食品制作举例 7 幼儿期常见疾病及疾病的推荐食谱 8 幼儿期不宜吃的食物 9 宝宝喂养小锦囊四 学龄前期宝宝的生长发育、营养与健康食谱 1 学龄前期体格发育的正常指标 2 学龄前期的神经、精神发育 3 学龄前期营养的需要 4 学龄前期宝宝的喂养与食谱 5 学龄前期宝宝一周食谱举例 6 学龄前期宝宝食品制作举例 7 学龄前期常见疾病及疾病的推荐食谱 8 学龄前期宝宝不宜吃的食物 9 宝宝喂养小锦囊

<<0-6岁宝宝食谱>>

章节摘录

插图：(2) 听觉。

1~3个月的婴儿能辨别各种音素，如“吧”及“啪”，并能将头转向声源，6个月时对母亲的语言有明显的反应，8个月的婴儿能区别肯定句与问句的语气，1岁能听懂自己的名字。

(3) 嗅觉。

小儿的嗅觉发育较慢，6个月以后才能分辨香臭。

3.运动的发育2个月时在扶起的过程中能间歇地、勉强地仰头，3个月时头不完全后垂，4个月时颈与躯干维持在同一水平面上，并在坐位时能抬头稳定。

坐：6个月时婴儿拉手能坐起，7个月独坐片刻，9个月独坐稳，11个月俯卧位时能拉着床栏坐起。

爬：新生儿俯卧位时有反射性匍匐动作，1个月时俯卧位时能稍抬身躯伸手抓取前面物体，2个月俯卧能交替踢腿，3~4个月时可用肘支撑身躯数分钟，7~9个月时可两臂支撑胸腹离床面，8~9个月时可用上肢拖着身躯爬，周岁时能用手与膝爬。

站立与行走：约8个月时在搀扶下能站立片刻，9个月能从坐位扶栏站起，约1岁时平稳独站数秒，开始学习走路。

精细运动：1~3个月婴儿能看手或手中物体，2~4个月出现臂的随意运动，看见物体时手舞足蹈，扒或碰触桌上或悬挂的、伸臂能及的物体，玩弄手。

4~5个月能缓慢地朝面前的物体伸手。

4~12个月的婴儿喜欢将物体放入口中，6个月开始喜欢较长时间地捏、敲软的能发声、鲜艳的玩具，6~9个月开始用几个手指捏物，8~9个月能寻找刚落地或刚被遮藏的物体。

9个月时能用拇指、食指抓小珠或线头，放下或扔掉手中物体。

<<0-6岁宝宝食谱>>

编辑推荐

《0-6岁宝宝食谱》内容通俗易懂，可丰富家长及儿童抚养者的育儿知识，提高儿童食物烹调技艺，为家长及儿童抚养者更好地为儿童加强营养、促进儿童生长发育提供科学的借鉴。

<<0-6岁宝宝食谱>>

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>