

<<0-3岁聪明宝宝营养全典>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁聪明宝宝营养全典>>

13位ISBN编号：9787538172195

10位ISBN编号：753817219X

出版时间：2012-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：孙晶丹

页数：224

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岁聪明宝宝营养全典>>

### 内容概要

保证科学合理的营养饮食不仅是宝宝身体健康的基础，也是宝宝聪慧的基础，0~3岁是宝宝身体发育及大脑发育的关键时期，也是宝宝一生中发育最快，营养需要最多最全面的重要阶段，所以，其饮食是否能保证足够的营养至关重要。

《0-3岁聪明宝宝营养全典》按时间段划分，根据不同阶段宝宝的发育特征提供科学合理的饮食配餐，此外，介绍了不同功效食谱、防治常见疾病食谱，还有关于不同时期宝宝发育健康指标、体格锻炼以及智力培养等方面知识，让读者更全面、准确、系统地掌握宝宝的发育需求，培养出一个健康且聪明的好宝宝。

## <<0-3岁聪明宝宝营养全典>>

### 作者简介

孙晶丹，全国资深营养专家，北京大学深圳医院主管营养师，国际药膳师，深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长，深圳市健康教育与健康促进协会营养专业委员会副主任委员，深圳市保健协会健康管理专业委员会副主任委员兼秘书长，深圳市首届营养配餐大赛评委，深圳市健康教育讲师团资深专家。

从事临床营养、学生营养工作10余年，作为营养专家，主持深圳市共营养健康教育讲座1000多场，培训学生近万人。

主编及参编《儿童营养指导手册》《营养师没说的1001蔬果汁》《食物养生典丛》《科学减肥之旅》等，在全国核心刊物上发表论文近10篇。

作为营养专家，曾多次接受中央人民广播电台、深圳电视台、深圳特区报、深圳商报、晶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、食堂管理等方面有着丰富的实践经验。

<<0-3岁聪明宝宝营养全典>>

书籍目录

第1章 0~1岁宝宝营养食谱  
0~3个月 0~3个月宝宝的健康指标 0~3个月宝宝的早教训练 语言训练 动作训练 多种感知觉训练  
0~3个月宝宝的营养需求及喂养方案 0~3个月宝宝营养食谱 糖水 纯米汤 苹果汁 油菜汁 大枣水 卷心菜汁 山楂水 面条汤  
4~6个月 4~6个月宝宝的健康指标 4~6个月宝宝的营养需求及喂养方案 辅食知识大讲堂 添加辅食的重要性 添加辅食的最佳时机 添加辅食的原则 饮食金字塔 制作辅食的工具 泥状食物制作过程  
4~6个月宝宝营养食谱 4个月 烂米粥 金银米汤 牛奶藕粉 蛋黄粥 牛奶粥 西瓜汁 香蕉泥 米粉糊 苹果泥 苋菜米汤 鳕鱼粥 卷心菜粥 玉米汁 红薯粥 牛奶燕麦糊 土豆泥 绿豆汤  
5个月 青菜瘦肉面汤 香蕉羹 蛋黄糊 蛋麦糊 鱼肉泥 葡萄汁米糊 番茄鱼糊 番茄汁 玉米麦粉糊 牛奶蛋黄糊 菠菜粥 豌豆粥 牛奶面包糊.....  
7~9个月 10~12个月 第2章 1~2岁宝宝营养食谱 1~1.5岁 1.5~2岁 第3章 2~3岁宝宝营养食谱 2~3岁

## <<0-3岁聪明宝宝营养全典>>

### 编辑推荐

宝宝不同的时期有不同的营养需求，《0-3岁聪明宝宝营养全典》中介绍同步饮食方案，给您科学、贴心的全面指导。除了不同时期的营养食谱，本书还介绍了促进大脑发育、提高注意力、预防龋齿、促进视力发育、促进长高、改善偏食厌食、增强免疫力、预防感冒、防治贫血等具有特殊功效的营养餐，协助父母培育全优宝宝。

更为温馨周到的是，书中特意增加了宝宝同步早教训练，从语言、动作、多种感知觉以及生活自理能力方面对宝宝进行训练，通过各种有趣的游戏全面开发宝宝的潜力和智能。  
本书由孙晶丹编著。

<<0-3岁聪明宝宝营养全典>>

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>