

<<婴幼儿营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养食谱>>

13位ISBN编号：9787538533668

10位ISBN编号：7538533664

出版时间：2008-9

出版时间：北方妇儿

作者：曲莉莉

页数：242

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>

<<婴幼儿营养食谱>>

前言

众所周知，充足且合理的营养可以保证婴幼儿的体格和精神的发育，增强其机体抵抗力，预防疾病。

与此同时，许多科学家对不同国家儿童的智力发育与营养关系进行了研究，得出结论，智商高低与脑细胞数量多少成正比，而脑细胞的多少又与营养的充足与否有着密切的关系。

《婴幼儿营养食谱》就是根据婴幼儿不同生长发育阶段各自的特点，阐述婴幼儿在不同生长发育阶段所需要的营养素种类、需要量，及以哪些食物为主要来源。

我们根据营养素的配餐源，科学、系统、全面地调配婴幼儿营养食谱，认真总结了婴幼儿营养调理的方法，以及相关的饮食禁忌，并精心挑选了适合婴幼儿营养需要的营养食谱奉献给广大读者。

本书力求做到结构简单明了，易于查阅；内容丰富实用，涵盖面广。

从新生儿时期到学龄前，正是孩子们生命的奠基阶段。

这一阶段的饮食营养，其重要性是毋庸置疑的。

编者真诚地希望，本书能成为您育儿道路上一个足智多谋的好帮手！

<<婴幼儿营养食谱>>

内容概要

饮食营养是宝宝成长的物质基础。

为了帮助父母了解孩子的饮食及营养需求。

让宝宝吃出营养、吃出健康，我们总结了权威专家提供的科学育儿经验，采纳了儿童营养专家的研究心得，精心编撰了《婴幼儿营养食谱》一书。

考虑到知识的系统性、全面性，《婴幼儿营养食谱》由浅入深地介绍了婴幼儿各时期生长发育特点、婴幼儿所需各种营养、婴幼儿各种营养素的需要量、婴幼儿营养食谱、婴幼儿常见疾病食疗等内容。

我们不仅希望做到让更多父母获得较合理的婴幼儿营养常识。

并且希望让宝宝们经由饮食的享乐得到更好的生理与心理的成长。

<<婴幼儿营养食谱>>

书籍目录

第一篇 婴幼儿健康成长营养素 第一章 关于婴幼儿的营养概述 第二章 婴幼儿所需营养素及其特点 一、蛋白质 二、脂肪 三、碳水化合物 四、矿物质 五、维生素 六、水 七、婴儿所需“三大营养素”的比例 第三章 婴幼儿各种营养素需要 二、婴幼儿所需营养素的食物来源 三、怎样注意婴幼儿期所需营养第二篇 0~1岁婴儿的喂养 第一章 新生儿的喂养 一、婴幼儿所需营养素的食物来源 二、珍惜宝贵的初乳 三、母乳与其他乳品的区别 四、母乳喂养成功的关键 五、如何促进妈妈奶水的分泌 六、人工喂养的食品选择 七、了解婴幼儿奶粉的种类 八、婴幼儿奶粉的选择 九、怎样给宝宝顺利断奶 十、科学转奶 十一、哺乳禁忌 第二章 营养调理 一、营养的摄取与情感 二、如何能让宝宝摄入均衡的营养 三、宝宝营养中的新宠 四、科学地为宝宝添加辅食 五、怎样让宝宝不排斥辅食 六、给宝宝吃水果 七、怎样预防婴幼儿饮食过敏 八、宝宝含食不下咽该怎么办 第三章 营养食谱 一、宝宝可以吃什么辅食(一) 二、宝宝可以吃什么辅食(二) 三、宝宝可以吃什么辅食(三) 四、辅食制作 五、宝宝营养早餐五款 六、0~1岁专家推荐营养食谱 七、七种益智粥品 八、两种益智汤品第三篇 1-3岁幼儿的喂养 第一章 营养调理 第二章 营养食谱第四篇 学龄前儿童的喂养 第一章 营养调理 第二章 营养食谱 第三章 特别关注儿童肥胖与饮食第五篇 婴幼儿食疗食谱 一、婴幼儿感冒食疗 二、婴幼儿咳嗽食疗 三、婴幼儿呕吐食疗 四、婴幼儿暑热症食疗 五、婴幼儿厌食食疗 六、婴幼儿伤食食疗 七、婴幼儿腹泻食疗 八、婴幼儿贫血食疗 九、婴幼儿遗尿食疗 十、婴幼儿便秘食疗 十一、婴幼儿汗症食疗 十二、婴幼儿营养缺乏食疗 十三、婴幼儿肥胖食疗 十四、婴幼儿寄生虫病食疗 十五、婴幼儿流涎食疗 十六、婴幼儿水痘食疗 十七、婴幼儿佝偻病食疗 十八、婴幼儿疔疮痈肿食疗 十九、婴幼儿疳积食疗 二十、婴幼儿消化不良食疗 二十一、婴幼儿湿疹食疗 二十二、婴幼儿惊风食疗 二十三、婴幼儿打嗝食疗 二十四、婴幼儿五软食疗 二十五、婴幼儿夜啼食疗 二十六、婴幼儿鼻出血食疗 二十七、婴幼儿尿道感染食疗

<<婴幼儿营养食谱>>

章节摘录

插图：第一篇 婴幼儿健康成长营养素第一章 关于婴幼儿的营养概述从出生到12个月为婴儿阶段。在婴儿时期生长发育最迅速，如体重在4月龄时为出生时的2倍，1周岁体重达出生体重的3倍、身长则增加了50%。

不仅是身高体重的增长，组织的组成也发生巨大变化，如体组织的氮、脂肪含量增加，水含量降低。此种高速的生长发育使婴儿需要的营养素比成年人高；但其消化吸收能力、肾脏排泄功能等尚未发育成熟；因而婴儿时期如喂养不当，极易造成营养不良，影响健康和生长。

营养是保证小儿正常发育和身心健康的物质基础，小儿对各种营养素的需求均高于成人，因为婴儿时期是其体格及脑组织在一生中发育速度最快的时期，需要大量的蛋白质及各种丰富的维生素和微量元素。

即便是短暂的营养失衡也会对儿童体格发育造成影响，在某种程度上还关系到儿童的神经、精神和智力发育，所以营养又有其特殊意义，必须予以重视。

对婴儿而言，最好的喂养方式应当是母乳喂养，因为母乳中含有的各种营养素都是其他乳类所不具备的，尽管现在许多品牌的奶粉都经严格配方，强化了牛乳中所缺乏的成份，但其质仍不及母乳优，其量不及母乳足，营养素之间的配比不及母乳恰当。

采用母乳喂养，在促进儿童健康成长、增强免疫力、促进母子身心健康等方面有着任何食品都不可替代的作用。

婴儿辅助食品又称为断乳食品。

断乳是一个逐渐过程，婴儿随月龄增长，单纯用乳类喂养不能满足其正常生长发育需要，因此须逐步添加辅助食品以补充营养成分的不足，并给断乳打下基础。

<<婴幼儿营养食谱>>

编辑推荐

《婴幼儿营养食谱》：宝宝为什么要早开奶，如何给宝宝添加辅食，宝宝的损脑食品有哪些，哪些食品能帮助宝宝长高，让宝宝吃出快乐，吃出健康，均衡营养，呵护宝宝每一天。

<<婴幼儿营养食谱>>

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>