

<<吃对了宝宝更聪明>>

图书基本信息

书名：<<吃对了宝宝更聪明>>

13位ISBN编号：9787538866117

10位ISBN编号：7538866116

出版时间：2011-11

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：李琴

页数：248

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>

## <<吃对了宝宝更聪明>>

### 内容概要

儿童时期是人一生中相当重要的时期，此时期孩子处于生长阶段，且发育十分迅速，除了要满足生命活动和日常活动需要的营养素外，还要满足身体长高、器官完善、血容量增加等对营养的需求，因此，儿童时期对营养素的需要量相对比成年人高。

食物是人体获得各类营养素和所需能量的重要来源。

儿童的生长发育全依赖从食物中摄取的营养素保障发育需要，食物营养素的质量对儿童体格发育、智力发育以及机体免疫力起着决定性的作用，所以，儿童饮食不仅需要大量的营养素，还要保障营养素的质量，只有适合儿童机体发育需要的合理的营养素才是高质量的营养素。

本书不但根据中国宝宝的体质特征和健康标准给出了营养建议和喂养指南，还为不会做饭的妈妈准备了上百道宝宝餐食谱，手把手地教妈妈为宝宝制作食物。

本书还介绍了许多和宝宝的食物有关的知识，使妈妈在烹饪过程中能够得心应手，为宝宝做出更营养、更美味的食物，从而培养出更聪明健康的宝宝！

## <<吃对了宝宝更聪明>>

### 书籍目录

#### 第一章 营养决定智力：父母最应该知道的事儿

- 健康饮食决定宝宝的一生
- 蛋白质对宝宝智力的影响
- 促进宝宝智力开发的脂肪
- 巧补脑，把聪明吃出来
- 维生素对宝宝的益智作用
- 对宝宝营养益智有好处的小米
- 燕麦片能够促进宝宝的智力发展

#### 第二章 饮食新主张：聪明宝宝的营养快线

- 宝宝食物中要少放调味料
- 适量食盐，宝宝健康的保障
- 宝宝吃油炸食品影响健康
- 罐头食品不能给宝宝增加营养
- 烧烤食品会削弱宝宝的智力
- 尊重宝宝个体饮食差异
- 培养宝宝良好的饮食习惯

#### 第三章 零食甄别：父母最该知道的营养真相

- 宝宝吃零食新主张
- 父母该给宝宝吃多少糖
- 如何给宝宝选择冰凉甜品
- 自制夏日健康甜点
- 父母如何给宝宝选择糕点
- 父母要让宝宝远离膨化食品
- 巧吃零食有助宝宝健康

#### 第四章 提高饮食品质：宝宝更聪明的营养处方

- 大米的优缺点和烹饪要诀
- 如何让宝宝爱上粗粮
- 让宝宝和蔬菜亲密接触
- 美味坚果助宝宝智力发育
- 让宝宝受益终身的豆类美食
- 宝宝要趋利避害巧吃肉
- 食用水产品的五大安全绝招

#### 第五章 食令水果：聪明宝宝的最佳营养伴侣

- 父母应了解宝宝的水果时钟
- 苹果，长在树上的锌
- 宝宝不宜多吃柑橘
- 宝宝吃香蕉的注意事项
- 父母应该了解葡萄的秘密
- 荔枝，宝宝尝鲜勿贪食
- 宝宝吃猕猴桃要慎防过敏
- 多吃菠萝能提高记忆力
- 宝宝吃草莓可促进智力发育

#### 第六章 美食巧搭配：聪明宝宝最有益的健脑方案

- 合理搭配食物有利于健脑
- 吃好早餐有办法

## <<吃对了宝宝更聪明>>

秋季防病饮食搭配

宝宝运动后饮食调理

补钙美味营养餐制作

正确吃午餐晚餐的六原则

夏季防暑饮食调理

补铁美味营养餐制作

补VA美味营养餐制作

### 第七章 益智食品：聪明宝宝餐桌饮食面面观

宝宝要把粗粮当做主食

酸牛奶调节宝宝肠道微生态

蛋黄能增强宝宝记忆力

黄豆能促进宝宝神经发育

宝宝多吃鱼能补充DHA

胡萝卜，地里长出来的营养素

宝宝对“菌”类饮食要不挑不偏

.....

### 第八章 饮食困惑和误区：宝宝聪明的智力元凶

附录一 宝宝所需要的营养素知识

附录二 宝宝智力测评

## <<吃对了宝宝更聪明>>

### 章节摘录

(1) 油菜可以用其他绿叶蔬菜代替，但是如果是菠菜则需要预先焯水，以免草酸太多影响营养吸收。

(2) 也可以在肉馅中添加其他蔬菜，如海带、南瓜、洋葱、番茄、香菇、山药、荸荠等。

(3) 蔬菜不可以挤汁，因为营养素主要在菜汁当中。

营养师点评：宝宝挑食时，不妨用“藏起来”的方法给他吃不喜欢的蔬菜。

做饺子、锅贴、春卷等都是好主意，但做丸子更简单。

胡萝卜和油菜分别是橙色蔬菜和绿叶蔬菜的优秀代表，富含胡萝卜素和维生素C，对宝宝的营养供应很要紧；它们钾和镁的含量也很高，可以帮助儿童维持酸碱平衡。

蘑菇当中含有菌类多糖，有利于提高免疫系统的活性，还有较多的蛋白质和维生素。

虾仁和麻酱中钙含量十分丰富，而紫菜是微量元素的好来源。

加上蛋白质质量高、维生素B丰富的猪肉和鸡蛋，这份简单的菜肴综合了肉类、蛋类、菌类、藻类、水产类和蔬菜类多方面的营养来源，营养平衡而丰富。

.....

## <<吃对了宝宝更聪明>>

### 编辑推荐

掌握食物的合理搭配，做孩子的美味厨师；懂得科学的营养调理，做孩子的健康大师。  
一本专门针对中国宝宝的美味营养、健康聪明饮食书！

每一位父母都希望自己的孩子聪明伶俐。

但很少有父母知道：合理膳食可以大大提高孩子的智力。

食物是保障孩子身体和智力发育的关键，因此饮食的安全性、营养性，决定着孩子身体的成长和发育，乃至生命健康。

《吃对了宝宝更聪明：中国父母最该知道的宝贝营养方案》针对不同年龄段宝宝的生理特点和营养需求，精心设计了营养、美味的食谱，在保证营养的基础上，用美味吸引宝宝爱上吃饭，帮助爸爸、妈妈用科学的喂养方式，让宝宝充满活力、健康又聪明。

<<吃对了宝宝更聪明>>

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>