

<<0-4岁宝宝营养配餐>>

图书基本信息

书名：<<0-4岁宝宝营养配餐>>

13位ISBN编号：9787542721051

10位ISBN编号：7542721054

出版时间：2007-7

出版时间：上海科学普及

作者：代凯军编著

页数：339

字数：340000

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>

<<0-4岁宝宝营养配餐>>

内容概要

从呱呱坠地发出第一声嘹亮哭声的那一刻起，新生儿便告别了孕育他(她)的母体。作为个体生命，他们将从膳食中摄取营养，获得生长发育所需要的营养物质。

伴随着优生优育观念逐渐深入每个家庭，婴幼儿的生长发育越来越引起家长们的重视。

其实，婴幼儿的生长发育受很多因素的影响，除遗传因素外，最主要的是营养因素。

营养是生存的物质基础，充足、合理的营养能够保证婴幼儿健康地生长发育，提高婴幼儿对疾病的抵御能力，并直接影响婴幼儿的智力发育。

因而可以说，合理、均衡地供给营养物质已经成为婴幼儿健康成长的基本保证，也是每一位初为父母的年轻家长的必修课。

为了满足婴幼儿对这些营养物质的需求，使婴幼儿获得健康成长所需的充足营养，初为父母的年轻家长必须充分考虑婴幼儿生理上的特点，合理安排好膳食，既要让婴幼儿吃饱，还要吃好。

同时，婴幼儿的食谱还应注意多样化，注意食物的色、香、味、型和营养搭配，多种食物混合吃，以达到食物的互补作用，使婴幼儿真正获得各种必需的营养物质。

<<0-4岁宝宝营养配餐>>

书籍目录

第1章 健康宝宝从饮食营养开始 第一节 解读婴幼儿所需的营养素 婴幼儿发育所必需的七大营养素 可怕的营养素缺乏 第二节 营养配餐——健康饮食的核心 营养素的分布情况 婴幼儿饮食的五大禁忌第2章 0-3个月婴儿营养配餐 第一节 0~3个月婴儿营养配餐要点 要点一：以母乳为主食 要点二：补充汁类辅食 第二节 每日推荐营养素摄入量及食物的选择 每日推荐营养素参考摄入量 0-3个月婴儿食物的选择 第三节 0~3个月婴儿推荐配餐食谱 1个月婴儿营养配餐 2个月婴儿营养配餐 3个月婴儿营养配餐 第四节 0~3个月婴儿营养配餐的制作 蔬菜汁 水果汁 第五节 0-3个月婴儿营养配餐的饮食禁忌 不宜喂鲜牛奶 不宜过早进食酸奶 不宜过早补钙 不宜食用高浓度糖水 牛奶不能加豆浆 婴儿不能用牛奶服药 不宜只用米粉喂养 不宜多饮麦乳精 不宜吃牛初乳第3章 4-6个月婴儿营养配餐 第一节 4~6个月婴儿营养配餐要点 要点一：添加辅食种类的先后顺序 要点二：由稀到稠，让婴儿一点点适应第4章 7-12个月婴儿营养配餐第5章 1-1岁半幼儿配餐第6章 1岁半-2岁幼儿配餐第7章 2-3岁幼儿配餐第8章 3-4岁幼儿配餐第9章 营养素缺乏营养配餐第10章 常见病症辅助食疗配餐

<<0-4岁宝宝营养配餐>>

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>