

<<宝宝最爱的营养美食>>

图书基本信息

书名：<<宝宝最爱的营养美食>>

13位ISBN编号：9787807059752

10位ISBN编号：7807059753

出版时间：2009-5

出版时间：成都时代出版社

作者：丽娜

页数：115

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>

<<宝宝最爱的营养美食>>

前言

众所周知，“营养是健康之本”。

充足且合理的营养支持，可以保证在生长发育过程之中的婴幼儿的体格和精神健康发育，增强其机体抵抗力。

预防疾病。

婴幼儿时期是生长发育过程中最脆弱的敏感时期。

某种营养物质的短缺很可能导致婴幼儿身体发育上的迟滞及心理、智能发展的落后。

因此，了解营养学知识，掌握科学的喂养，帮助婴幼儿从小养成良好的饮食习惯，为婴幼儿的健康成长提供充分的营养支持，是每一位为人父母者的责任。

可是，在丰富的物质供应和琳琅满目的食物面前，不少家长由于缺乏营养方面的知识，存在不少误区。

父母在面对越来越多的选择机会的同时。

也常常感到无所适从。

为了帮助广大家长解除“困扰，让家长们了解和正确掌握有关婴幼儿营养与健康方面的知识，是我们编写此书的目的。

本书阐述了婴幼儿在不同生长发育阶段的饮食特点、饮食原则及所需要的营养素种类、需要量、补充来源等。我们还根据营养素的配餐源，科学、系统、全面地调配婴幼儿的营养食谱，且每道食谱都配有高质感的精美实景图片和详细的制作方法，让年轻的爸爸妈妈们一看就懂，一学就会。

另外，本书还附赠《婴幼儿的营养与护理》光盘一张，为您科学育儿提供帮助。

婴幼儿时期是人一生中第一个快速成长的高峰期，是大脑发育和免疫机制建立的关键期，这一阶段的饮食营养，其重要性毋庸置疑。

编者真诚地希望，本书能成为您育儿道路上的一个好帮手！

<<宝宝最爱的营养美食>>

内容概要

《宝宝最爱的营养美食》针对婴幼儿成长设计简便黄金食谱让成长黄金期的心肝宝贝赢在人生起跑线上权威设计全方位健康喂养方案贴心打造80道营养美食由妇幼专家开展专业讲座，根据婴幼儿在不同时期的生理特点，提供了不同营养方案。

为年轻父母在宝宝喂养中的常见烦恼，提供解决问题的方法和技巧，轻松掌握喂养重点，避开不利于宝宝成长的禁忌。

父母必看的婴幼儿喂养课程。

<<宝宝最爱的营养美食>>

书籍目录

PART ONE 宝宝喂养经 合理营养, 婴幼儿健康成长 婴幼儿饮食制作三原则 婴幼儿膳食烹调四不许 适合婴幼儿的食物PART TWO 婴幼儿不同时期的营养膳食方案 0-3个月婴儿的营养膳食方案 4-12个月婴儿的营养膳食方案 宝宝断奶全攻略 何时给婴儿添加辅助食品 给宝宝添加辅助食品的原则 婴儿辅助食品跟着时间走 给宝宝喂辅食的实战小技巧 吃出一口好牙, 婴儿长牙时的膳食指导 4-12个月的儿食谱 开胃饮食 营养小吃 滋补汤羹 迷你粥饭 1-3岁的幼儿营养膳食方案 1-3岁幼儿的膳食 可口零食 绿色主菜 营养主食 滋补粥汤 4-6岁的幼儿营养膳食方案 4-6岁幼儿对营养素的需求 4-6岁幼儿的膳食原则 4-6岁幼儿常见的营养问题及其体征 4-6岁幼儿营养食谱的设计要点 4-6岁幼儿食谱 清爽禽蛋 滋补熟肉 健康素食 水产

<<宝宝最爱的营养美食>>

章节摘录

插图：

<<宝宝最爱的营养美食>>

编辑推荐

《宝宝最爱的营养美食》是中国十大妇幼保健中心，联合推荐，妇幼专家，专业讲座，婴幼儿的营养与护理必修课。

<<宝宝最爱的营养美食>>

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>