

<<0-3岁宝宝饮食安全宝典>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝饮食安全宝典>>

13位ISBN编号：9787122044983

10位ISBN编号：712204498X

出版时间：2009-3

出版时间：化学工业出版社

作者：中国早教网专家组 主编

页数：195

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岁宝宝饮食安全宝典>>

前言

宝宝是人类的希望之光，祖国的未来，家庭的欢乐之源。

直至现在，计划生育仍然是我国的基本国策，所以绝大多数家庭仍然都是只有一个宝宝。

因而，每个家庭都更加希望自己的宝宝活泼、健康地成长。

毒奶粉事件沸沸扬扬折腾这么长时间了，每当我们从报纸、电视上看到儿童患病数量的增加、死亡数的上升都特别心痛，那种感觉应该不亚于地震带给我们的苦痛。

可是面对这种灾难我们更多的是无奈、怜悯，甚至祈祷、支援。

这种人为的错误是我们痛恨的，我们该说什么呢……很多很多，多到我们唯一能弥补的是保证我们的宝宝从现在开始一定要健康，要健康……中国早教网赶在第一时间进行了安全、健康行动，让我们家可爱的宝宝一定要健康、快乐地成长……在人生的道路上，家长的全心呵护能伴宝宝健健康康走着…

…在这次事件中，我们学会了更加关注宝宝的安全、健康。

也知道宝宝的安全、健康并不是自己一己之力可以做到的。

宝宝的安全、健康不但需要家人的关注，而且也需要全社会的关心和支持。

让我们为这次奶粉事件中受害的宝宝们而惋惜吧！

期望我们的宝宝以后不会再经历这样的苦难。

<<0-3岁宝宝饮食安全宝典>>

内容概要

2008年的问题奶粉事件让众多家长们对孩子的饮食安全问题忧心忡忡，无所适从。

究竟该给孩子选择什么样的奶粉？

什么品牌的辅食？

在宝宝的成长过程中，家长究竟应该注意哪些食品安全细节？

宝宝安全成长到底需要哪些营养素？

家庭中的安全隐患家长都注意到了吗？

宝宝常见的易发病有哪些？

本书约请中国早教网专家组的三十位国内顶级专家、教授，对上述问题进行了详尽的解答。

书后特别编排安全营养的婴幼儿食谱百余种，适合0~3岁的宝宝家长参考。

<<0-3岁宝宝饮食安全宝典>>

书籍目录

奶粉事件后家长应该如何面对——丁宗一教授全面解答Part 1 婴幼儿安全不容忽视 保护宝宝，你的安全意识够高吗？

食品安全和生活安全一样重要 为宝宝缔造安全的饮食和生活环境 Part 2 宝宝安全成长以及营养素需求 营养素对宝宝的重要性 各种必需的营养素常识 营养素过剩的危害 各类食品营养素含量 幼儿和成人所需营养量对比 宝宝营养状况自我评测 宝宝心理不安表现传递的危险信号Part 3 宝宝的食品安全 食品中难免含有三聚氰胺？

什么是三聚氰胺？

为什么食品中会含有三聚氰胺？

大厂商、大超市的奶粉一定可靠吗？

为什么信赖大厂商、大超市的奶粉 我们如何面对所谓的大品牌 值得信赖的厂商选择 母乳PK奶粉 母乳 奶粉 家长选择奶粉的调查 奶粉要喝得明白 什么是配方奶粉 奶粉中的DHA和ARA究竟是什么？

奶粉中的益生菌和益生元的作用 婴幼儿配方奶粉的种类 奶粉中所含营养素解析 配方奶粉成分评价的标准和依据 配方奶粉成分全球标准 奶粉营养成分标签识别 好坏奶粉基本辨别 婴幼儿奶粉中抗生素残留问题 牛生病的话，奶粉质量能保证吗 奶粉喂养 奶粉喂养须知 不同月龄宝宝吃奶粉的量 奶粉的正确冲调和冲调后的保存 奶嘴奶瓶的选择 奶嘴奶瓶的消毒 开启奶粉罐 关于奶粉的各种疑问 其他制品是否可以替代奶粉 可以选择羊奶或者羊奶粉吗？

宝宝对配方奶也会过敏吗？

区分牛奶过敏和乳糖不耐症 对奶粉认识的误区 可以给宝宝喂养初乳奶粉吗？

7种错误的人工喂养 必须了解！

市场上针对婴幼儿的食品 营养米粉 蛋白粉 罐装果泥肉泥 罐装蔬果汁 肉松 蔬菜粉 婴幼儿营养面 磨牙产品 饼干点心 糖果 宝宝十大食品安全问题 认识常见的食品安全标志 食品保存的问题 食品保存的最佳温度 保存速冻食品须注意两大忌 食品保质期限的问题 如何为宝宝选择优良的食物 肉类 水果类 蔬菜类 主食 科学烹制婴儿食品 宝宝不宜多食的食品 宝宝不宜添加的食品 不良进餐习惯会影响宝宝IQ的发展 常见饮食安全Q&A 妈妈用药时的母乳喂养 能用微波炉给宝宝加热配方食品吗？

给宝宝服用维生素 炼乳能代替牛奶吗？

宝宝可以吃燕窝吗？

豆制品很有营养，多多益善Part 4 宝宝安全辅食指导Part 5 家庭中的安全隐患Part 6 意外伤害与急救附录1 宝宝营养食谱附录2 《母乳代用品销售管理办法》感谢词

<<0-3岁宝宝饮食安全宝典>>

章节摘录

插图：营养素对宝宝的重要性各种必需的营养素常识脂肪脂肪的主要功能是供给热量及促进脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收，减少体热散失，保护脏器不受损伤。

婴儿每日每千克体重需要脂肪4g，1-3岁的幼儿每日每千克体重需要脂肪3g。

每克脂肪能提供热量9kcal，脂肪提供的热量占每日总热量的35%-50%。

不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸是脂肪的主要成分，其中部分不饱和酸在人体内不能由碳水化合物和蛋白质合成，必须由食物供给，因此脂肪为营养素中不可缺少的组成部分。

脂肪摄入量不足时，宝宝身体消瘦，面无光泽，还会造成脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的缺乏，从而发生相应的疾病。

而且宝宝的视力发育会受到严重影响，除了表现视力功能较差，还能出现弱视等倾向。

碳水化合物碳水化合物也叫糖类，能为宝宝的身体提供热量。

婴儿膳食中的糖类多为乳糖和蔗糖，乳糖来源于各种奶类。

初生的宝宝能消化吸收乳糖，但对蔗糖消化能力差。

婴幼儿需要碳水化合物相对比成人多。

1岁以内的宝宝每日每千克体重需要12g，2岁以上的宝宝每日每千克体重需要10g。

每克糖能提供热量4kcal，每日糖类提供的热量占总热量的35%-65%。

<<0-3岁宝宝饮食安全宝典>>

编辑推荐

《0-3岁宝宝饮食安全宝典》是由30位专家联合打造，宝宝饮食安全第一书。

“奶粉事件”你害怕了吗？

怎样为宝宝选择安全饮食？

30位权威专家带您正面直击婴幼儿饮食安全，权威 = 专业 = 安全+安心 = 宝宝健康成长。

<<0-3岁宝宝饮食安全宝典>>

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>