

<<汉竹·亲亲乐读系列 0-3岁宝>>

图书基本信息

书名：<<汉竹·亲亲乐读系列 0-3岁宝宝营养全书>>

13位ISBN编号：9787200077100

10位ISBN编号：7200077100

出版时间：2009-5

出版时间：北京出版社

作者：汉竹

页数：203

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>

前言

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。

爱，是需要表达的。

而对于一个幼曲般的宝宝，最直接的爱，莫过于给予他（她）无微不至的关爱与科学合理的营养。宝宝健康茁壮地成长，就是对深深爱着他（她）的爸爸妈妈的最好回报。

中国有句古语：过犹不及。

对于宝宝的爱，今天的爸爸妈妈有着太多的选择去表达，但又常常感到手足无措。

其实，营养是一个多角度的话题，而科学合理就是这个话题的真谛。

无论是食物的加工、各种营养的搭配，还是喂养的方式，都足以科学合理为前提，从而取得最佳的营养效果。

内容概要

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。爱，是需要表达的。而对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于给予他（她）无微不至的关爱与科学合理的营养。宝宝健康茁壮地成长，就是对深深爱着他（她）的爸爸妈妈的最好回报。中国有句古语：过犹不及。对于宝宝的爱，今天的爸爸妈妈有着太多的选择去表达，但又常常感到手足无措。其实，营养是一个多角度的话题，而科学合理就是这个话题的真谛。无论是食物的加工、各种营养的搭配，还是喂养的方式，都是以科学合理为前提，从而取得最佳的营养效果。《0-3岁宝宝营养全书（升级版）》编写的初衷，就是在宝宝的饮食营养方面，全面融入国内外最经典的育儿经验，以符合中国人体质和健康的标准，总结出科学合理的营养理论、科学合理的营养标准、科学合理的加工方法以及科学合理的喂养方式。同时，针对日常生活中常见的喂养误区进行提醒，帮助满怀爱心的爸爸妈妈们科学合理地养育自己心爱的宝宝。

作者简介

刘纪平，1945年出生。

主任医师，国家特级专家。

任北京儿童医院儿童保健中心主任，北京优生优育协会理事，中国疾病预防控制中心（CDC）妇儿中心项目专家，联合国儿童基金会（UNICEF）早期儿童综合发展项目“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师、特聘专家，强生婴儿抚触中心中国大使，《父母必读》杂志儿童健康医学顾问……拥有37年儿科临床实践经验，著述颇丰。

曾长期在贵州和河北农村基层工作。

喜欢被称为刘大夫，认为自己是一个地道的医生，应该行医，还应该将科学的健康知识通俗化地教给普通百姓。

数百次在国内外电视台、电台、报刊、杂志进行健康教育宣传。

秋季南大夫，1943年出生。

从医39年，1966年毕业于首都医科大学儿科医学系，副主任医师。

在北京儿科研究所HLA室十余年，此间参与国家人口与计划生育委员会的国际合作项目——北京地区的“青春健康教育”以及联合国人口基金会与我国人口与计划生育委员会合作的“第五周期”项目工作。

获中国计划生育协会颁发的2005年度“特别贡献”奖。

近5年来从城市社区防（病），治（病）、保（儿童保健、妇女保健），康（康复）、计划生育、健康教育6个方面着手，为人们生理健康心理健康以及社会适应性的完善而专注工作。

书籍目录

第一章 宝宝健康始于“吃” 第1周婴儿的营养方案第2周婴儿的营养方案第3-4周婴儿的营养方案第2个月婴儿的营养方案第3个月婴儿的营养方案第4个月婴儿的营养方案第5个月婴儿的营养方案第6个月婴儿的营养方案第7个月婴儿的营养方案第8个月婴儿的营养方案第9个月婴儿的营养方案第10个月婴儿的营养方案第11个月婴儿的营养方案第12个月婴儿的营养方案1岁1-3个月幼儿的营养方案1岁4-6个月幼儿的营养方案1岁7-9个月幼儿的营养方案1岁10-12个月幼儿的营养方案2岁1-3个月幼儿的营养方案2岁4-6个月幼儿的营养方案2岁7-9个月幼儿的营养方案2岁10-12个月幼儿的营养方案3岁1-3个月幼儿的营养方案3岁4-6个月幼儿的营养方案3岁7-9个月幼儿的营养方案3岁10-12个月幼儿的营养方案第二章 聚焦宝宝营养奶类鲜牛奶酸奶奶酪羊奶配方奶粉蛋类鸡蛋鸭蛋鹌鹑蛋肉类猪肉鸡肉鱼肉牛肉虾肉水果类苹果桃子梨西瓜橘子猕猴桃草莓葡萄香蕉红枣无花果菠萝蔬菜类黄瓜白菜南瓜豆腐冬瓜菠菜西红柿胡萝卜白萝卜土豆茄子丝瓜洋葱海带食用菌竹笋莲藕菜花核果类板栗核桃花生营养素类碳水化合物脂肪蛋白质水维生素A维生素D维生素E维生素KB族维生素维生素C维生素P钙铜碘铁镁锰钾硒钠锌第三章 宝宝疾病用食疗小儿汗症小儿轮状病毒感染小儿鹅口疮小儿便秘小儿荨麻疹小儿湿疹小儿佝偻病小儿百日咳小儿遗尿小儿流感小儿风寒感冒小儿风热感冒小儿暑热感冒小儿疳积小儿菌痢小儿腹泻小儿夏季热小儿维生素A缺乏症小儿伤食小儿流涎小儿水痘小儿鼻出血小儿哮喘小儿夜啼小儿贫血小儿咳嗽小儿肥胖小儿扁桃体炎小儿紫癜小儿腮腺炎小儿惊风第四章 母乳喂养全接触哺乳妈妈营养之蛋白质哺乳妈妈营养之补钙哺乳妈妈营养之补碘哺乳妈妈营养之补硒哺乳妈妈营养之补铁哺乳妈妈营养之补锌哺乳妈妈营养之维生素A哺乳妈妈营养之维生素B1哺乳妈妈营养之维生素B2哺乳妈妈营养之维生素B6哺乳妈妈营养之维生素B12哺乳妈妈营养之维生素C哺乳妈妈营养之维生素D哺乳妈妈营养之维生素K母乳喂养优缺点对比关注“坐月子”图解哺乳姿势提高母乳的质量哺乳期的乳房保健胀奶与暂时性缺奶哺乳妈妈用药早产儿的哺乳特殊乳房的哺乳上班族妈妈怎样母乳喂养如何给宝宝断奶退奶附录宝宝开胃食谱宝宝补钙食谱宝宝益智食谱婴儿能量及营养素平均需要量的估计值婴儿膳食营养素参考摄入量母乳、母乳初乳与牛乳的营养成分对比表食物营养成分表

章节摘录

营养解读 海带的营养丰富，含有碘、铁、钙、蛋白质、脂肪及淀粉、甘露醇、胡萝卜、素、维生素B1、维生素B2、烟酸、褐藻氨酸和其他矿物质等人体所需要的营养成分，同时它的含碘量高，有促进宝宝大脑和性器官发育的作用。

每100克干海带所含的烟酸比100克大白菜、洋白菜、芹菜高5倍多，烟酸有助于人体的新陈代谢。

典型食谱 材料：海带5克，面粉25克，猪肉10克，料酒5克，盐10克，味精2克。

做法：1.面粉加5克猪油、10克清水和成水油面，制成两张胚皮； 2.海带浸涨洗净，切成细丝，加少许盐，用酒稍腌片刻，沥去水分； 3.肉切成细丝，拌入海带丝中，加盐、味精、小葱制成馅； 4.将馅心包入胚皮，捏拢后收口向下，按扁成饼状，入平锅用猪油煎至两面金黄即成。

材料：冬瓜500克，海带200克，陈皮2块，瘦肉250克，盐、调味品少许。

做法：将冬瓜去皮然后洗净，海带浸水去泥后切断，然后连同陈皮和瘦肉放进煲中，加入8碗水，煲约2小时，加盐调味即可饮用。

专家建议 海带含有大量褐藻胶，因此不易烧酥烂。

不过褐藻胶很怕碱，因此在烧制海带时只要放一点食用碱，海带就容易烧得软烂了。

媒体关注与评论

不同的营养基础会让孩子有明显的健康差异，希望新手父母都看看这本书。
了解一些科学的营养知识。

这是对孩子负责，也是对社会负责。

——著名儿科专家胡亚美 这本书，把每个孩子都当作自己的孩子来喂养。

——《父母必读》杂志主编杜迺芳 这本书对奠定孩子一生的健康基础提供了可贵的指导，书中的方案融合了许多广受欢迎的科学成果。

不错，这是一本难得的好书。

——中央电视台《为您服务》栏目主持人肖薇 和我看过的其他育儿书不同的是，这本书内容更贴切、形式更漂亮。

——中央电视台《为您服务》栏目主编许靖

编辑推荐

著名儿科专家胡亚美：不同的营养基础会让孩子有明显的健康差异，希望新手父母都看看这本书。
了解一些科学的营养知识。
这是对孩子负责，也是对社会负责。

《父母必读》杂志主编杜迺芳：这本书，把每个孩子都当作自己的孩子来喂养。

中央电视台《为您服务》栏目主持人肖薇：这本书对奠定孩子一生的健康基础提供了可贵的指导，书中的方案融合了许多广受欢迎的科学成果。
不错，这是一本难得的好书。

中央电视台《为您服务》栏目主编许靖：和我看过的其他育儿书不同的是，这本书内容更贴切、形式更漂亮。

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>