

<<父母是宝宝最好的营养师0~3岁>>

图书基本信息

书名：<<父母是宝宝最好的营养师0~3岁>>

13位ISBN编号：9787229004781

10位ISBN编号：7229004780

出版时间：2009-5

出版时间：王如文 重庆出版社 (2009-05出版)

作者：王如文 编

页数：223

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>

<<父母是宝宝最好的营养师0~3岁>>

前言

经过周密的准备，在父母热切的期盼中，孩子终于来到了这个世界。

离开母体的宝宝将面临两大挑战：顺利存活及健康成长。

那么，应该如何解决孩子的吃和防病问题呢？

设想一下，如果孩子吃的食物的营养搭配和其身体所需的营养结构致，那不就能发挥最大的作用了吗？

真有这样的食物吗？

当然有，妈妈的乳汁就是这样的食物！

不仅如此，母乳中的多种活性抗病物质以及活的免疫细胞在防病方面更有着不可替代的作用。

本书的第章详细讲解了母乳喂养的方法和注意事项，介绍了促进乳汁分泌的家庭食谱，为幼婴儿的健康成长提供了良好的指导。

当孩子顺利度过母乳喂养阶段，随后的营养问题更加重要。

在中国，营养失衡是影响婴幼儿健康的主要因素。

关于这些问题，本书针对中国居民日常膳食可能涉及的食物，推荐了多种烹制方法，帮助家长做出孩子爱吃的一日三餐，也更促进孩子的身心健康发展。

0~3岁年龄段是婴幼儿较易患病的时期，在孩子患病期间应如何合理安排他的饮食呢？

本书对这问题进行了专门的讲述，以便孩子在接受治疗时能配合医疗要求合理摄食，从而获得较快、较好的疗效。

有了上述台理科学的喂养建议，孩子的形体发育及生长是否正常和健康，还需要家长的关注和监测。

为方便家长，本书特别提供了家庭评价儿童营养健康状况的方法。

方法简捷、可靠，家长可以方便直接地判断儿童的营养与健康状况。

<<父母是宝宝最好的营养师0~3岁>>

内容概要

婴幼儿潜能开发的基础是营养。

只有搭配好营养，保证婴幼儿身体可以良好发育，婴幼儿才有能力接受更多的教育。

但是目前，在婴幼儿营养问题上还存在不少的疑问和误区，例如：孕期营养保健什么问题是最重要的？

什么时候吃什么比较合适？

母乳喂养很重要，但什么时候应该换牛奶？

孩子不吃牛奶怎么办？

孩子为什么要加辅食？

辅食起什么作用？

怎么加辅食更科学……这些问题都有待儿童营养专家来解答。

0~3岁是孩子生长发育最快的年龄段。

这一时期孩子的营养摄取，直接决定了孩子大脑发育和免疫机制的建立，以及日后的身体健康。

如果0~3岁这个阶段某种营养物质缺失或是摄入不当，将有可能造成孩子终身无法逆转的身体损害，所以父母必须抓紧在孩子这一特殊的成长时期为宝宝打好扎实的营养基础。

本书作者王如文教授专业从事儿童营养临床及科研工作，对婴幼儿的营养与健康有着长期的研究。

本书是王教授总结多年儿科临床经验、为我国每年新增的准父母和约16万新生婴儿提供的一套科学的营养健康方案，既有继承又有创新。

但愿我们的准爸爸准妈妈能从这本书中获取最需要的东西，哪怕是一两处也好；希望越来越多的宝宝吃得好，长得结实。

<<父母是宝宝最好的营养师0~3岁>>

作者简介

王如文，中国儿童中心儿童营养与健康总顾问、中国关心下一代工作委员会专家委员会委员、中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任、中国食品科学技术学会儿童食品专业学会委员，《中国小儿血液与肿瘤》杂志总编辑、《实用儿科临床杂志》学术指导委员会副主任委员、北京市微量元素学会委员，中国儿童保健杂志顾问。

主要从事儿童发展学、小儿血液病、儿童肿瘤、儿童营养、保健等方面的研究，在儿童营养方面尤着重于母乳喂养、铁缺乏症、营养性贫血及群体营养研究。

以上研究多次获国家科学技术研究成果奖、科学技术进步奖及全国优生优育优教成果奖。

在儿科临床血液学、儿童营养及儿童发展等专业方面，担任多部著作主编及副主编工作，先后发表医学科学研究论文百余篇。

<<父母是宝宝最好的营养师0~3岁>>

书籍目录

1 从宝宝出生的第一次吮吸做起为什么母乳喂养是必要的母乳喂养需要早准备如何维护哺乳妈妈的营养与健康母乳喂养成功要点母乳喂养中经常会遇到的问题什么情况下需要人工喂养人工喂养时如何为宝宝选择食物如何调配鲜牛乳对牛乳过敏的宝宝怎么办父母必须关注的乳糖不耐受早产儿、低出生体重儿的喂养混合喂养催奶食谱山药鱼头汤鲫鱼豆腐汤 / 乌鸡白凤汤花生猪蹄汤 / 枸杞煨猪蹄白烩小牛肉 / 荸荠鱼卷哺乳妈妈营养食谱大排蘑菇汤赤小豆鲤鱼汤 / 炖鳗鱼鲜蘑炒豌豆 / 清炖羊肉小米红枣粥 / 鸭丝绿豆芽蛋蓉菜花汤 / 山药枸杞银鱼汤香菇沙锅鸡汤 / 鸡蛋炒黄花菜

2 为宝宝添加第一口健康美食及时添加辅食保证宝宝成长需要牢记添加辅食的原则要领宝宝辅食同步推荐蔬果汁果酱 / 豆浆牛奶粥 / 米粉糊菜汤 / 蛋黄 / 玉米汁香蕉粥 / 牛奶花生糊果泥 / 燕麦南瓜泥动物血川、米粥红枣泥 / 鱼肉泥碎菜 / 磨牙面包条鱼泥粥 / 青菜泥土豆泥 / 时蔬浓汤炖鱼泥 / 番茄猪肝泥豆腐蛋黄泥 / 肉末青菜烂粥 / 白菜烂面条青菜肝末 / 豌豆蛋黄泥疙瘩汤三鲜豆腐脑虾仁粥 / 磨牙小馒头黄瓜蒸蛋 / 胡萝卜豆腐泥蛋皮鱼卷 / 虾末菜花肉松 / 火腿藕粥 / 酸奶香米粥小白菜玉米粥 / 三角面片菠菜面 / 紫菜粥双色豆腐 / 胡萝卜鸡蛋碎肉末碎菜粥 / 虾菇油菜心土豆胡萝卜肉末羹 / 新鲜水果汇土豆蛋白糕川、白菜鱼丸汤五彩煎蛋 / 生菜肉卷鱼泥馄饨/时蔬肉饼

3 帮助宝宝顺利度过换乳期帮你解决换乳期的困惑换乳期的喂养技巧父母要当好宝宝的^{家庭健康监测师}换乳期间宝宝这样喂比较好断离母乳后

4 宝宝营养供给挑战喂养模式的更替1~3岁宝宝的膳食安排原则1~3岁宝宝零食家庭制作千层蒸糕梅花饼香草全麦面包燕麦坚果面包天使核桃蛋糕枫叶饼干葡萄干桃仁面包豆沙小酥糕 / 桃仁干酪面包红枣果仁糕 / 红枣蛋糕葡萄蛋糕 / 花生饼干红薯面馒头 / 开花发糕

5 轻松做宝宝最好的日常营养师蛋白质——宝宝生命最初的源泉脂类——让宝宝更健康、更聪明的要素碳水化合物——宝宝的能量“供给站”微量元素及矿物质类——需求不多 / 但功效很大维生素类——为宝宝提供全面呵护的营养素白开水才是宝宝最好的饮料膳食纤维——保证宝宝不便秘的营养素父母必须知道的宝宝膳食原则1~3岁儿童的膳食安排1~3岁宝宝春季营养食谱虾仁豆花羹菠菜猪血汤 / 双米银耳粥鸭蓉米粉粥 / 果仁黑芝麻糊七彩香菇 / 菠菜拌豆腐皮韭菜合子 / 荠菜熘鱼片鱼丸翡翠汤 / 海带排骨冻火腿菠菜 / 翡翠蛋羹油菜豆腐 / 豌豆炒虾仁蛋奶土豆布丁 / 肉骨汤面野菜珍珠丸子 / 萝卜鱼丸汤蛋黄菠菜土豆泥 / 海米油菜心韭菜肉丝 / 肉末炒胡萝卜清蒸芦笋 / 麻酱花卷鸡丝春卷 / 翡翠包

1~3岁宝宝夏季营养食谱鲜蘑丝瓜汤鲜肉土豆泥 / 苦瓜绿豆汤豆腐海苔卷 / 豆腐蒸蛋水果沙拉 / 奶油冬瓜球鸡蓉冬瓜羹 / 冬瓜大米粥蛋花番茄面 / 丝瓜粥木瓜菠萝奶 / 番茄炒蛋番茄拌黄瓜 / 茄子炒牛肉甜椒炒丝瓜 / 炒西蓝花香菇牛肉饼 / 田园菠萝炒饭菠菜比萨饼 / 番茄圆白菜汤冬瓜蛋花汤 / 绿豆莲藕汤蛋黄炒南瓜 / 黄瓜拌粉皮三丝拌面 / 肉末番茄

1~3岁宝宝秋季营养食谱玉米拌油菜心梨汁糯米粥 / 蒸地瓜芋头泥鸡丁炒南瓜 / 芝麻拌芋头香浓鱼蛋饼 / 鸡蓉豆腐汤银耳雪梨汤 / 牛腩胡萝卜烧土豆南瓜糯米饼 / 玉米糊饼枣末如意卷 / 芋香地瓜饼八宝粥 / 萝卜竹荪肉汤鸡蛋炒莴笋 / 伞素丸子苹果沙拉 / 蛋黄蒸豆腐海带丝炒肉 / 玉米粒炒饭晶莹虾贝饺 / 蔬菜玉米饼

1~3岁宝宝冬季营养食谱冬瓜香菇海带汤红薯拌胡萝卜 / 牛肉土豆饼糯米藕 / 鸡肝小米粥奶油娃娃菜 / 虾仁豆腐-肉末炒雪菜 / 五彩饭团山药三明治 / 鲑鱼盖饭翡翠烧卖 / 三鲜包子核桃花生牛奶羹 / 金针排骨汤香菇菜心 / 香菇炒菜花沙锅炖豆腐 / 番茄炒鱼片胡萝卜炒肉片 / 红烧鸡块鲜白萝卜汤 / 红枣炖兔肉.....

6 做宝宝最好的食疗保健师

7 家庭营养健康状况评价

<<父母是宝宝最好的营养师0~3岁>>

章节摘录

插图：母乳是半岁以内婴儿最理想的食物，可是如何使母乳喂养得以顺利实施并取得成功，重要的一点是准妈妈自己一定要有信心。

自己有没有奶是遇到的第一个问题。

其实，妊娠和分娩是一个特定的生理过程，产后泌乳是人类几百万年进化所获得的本能，所有健康妇女在分娩后都有泌乳功能。

不过由于某些担忧和希望保持苗条身段等的影响，有些产妇常以“我没有奶”为由，拒绝母乳喂养。

产后感觉不能排泌足够的乳量，因而担心婴儿得不到足够的营养，确实让产妇担忧不已。

但越是担忧焦虑，奶就越少，最后好像真的没有奶了。

其实这是精神—心理方面的因素，并不是真正的“我没有奶”。

关键在于乳母是否打算喂奶和坚持喂奶。

产妇模棱两可、信心不足及焦虑的直接后果是可能出现短暂的泌乳量减少，但随后会自然回升。

在这段关键时间，周围关系密切的人们，尤其是丈夫和其他亲人的鼓励是决定产妇能否重新喂哺婴儿的至关重要的因素。

下定决心，坚持用自己的奶哺喂婴儿是母乳喂养成功的最有效的法宝。

<<父母是宝宝最好的营养师0~3岁>>

媒体关注与评论

本书作者王如文教授专业从事儿童营养临床及科研工作，对婴幼儿的营养与健康有着长期深入的研究。

本书是王教授总结多年儿科临床经验、为我国每年新增的准父母和约16万新生婴儿提供的一套科学的营养健康方案，既有继承又有创新。

但愿我们的准爸爸准妈妈能从这本书中获取最需要的东西，哪怕是一两处也好。

希望越来越多的宝宝吃得好，长得结实。

——籍孝诚 中国著名儿科专家中国家庭教育协会顾问

<<父母是宝宝最好的营养师0~3岁>>

编辑推荐

《父母是宝宝最好的营养师0~3岁》讲述了：婴幼儿潜能开发的基础是营养。只有搭配好营养，保证婴幼儿身体可以良好发育，婴幼儿才有能力接受更多的教育。但是目前，在婴幼儿营养问题上还存在不少的疑问和误区，例如：孕期营养保健什么问题是最重要的？

什么时候吃什么比较合适？

母乳喂养很重要，但什么时候应该换牛奶？

孩子不吃牛奶怎么办？

孩子为什么要加辅食？

辅食起什么作用？

怎么加辅食更科学……这些问题都有待儿童营养专家来解答。

0-3岁是孩子生长发育量快的年龄段。

这一时期孩子的营养摄取，直接决定了孩子大脑发育和免疫机制的建立，以及日后的身体健康。

如果0~3岁这个阶段某种营养物质缺失或是摄入不当，将有可能造成孩子终身无法逆转的身体损害，所以父母必须抓紧在孩子这-特殊的成长时期为宝宝打好扎实的营养基础。

<<父母是宝宝最好的营养师0 ~ 3岁>>

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>