第一图书网, tushu007.com

<<吃出健康聪慧宝宝>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康聪慧宝宝>>

13位ISBN编号：9787508475813

10位ISBN编号：750847581X

出版时间：2010-6

出版时间：水利水电出版社

作者：林怡育儿工作室　编著

页数：314

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

第一图书网, tushu007.com

前言

儿童是祖国的未来，大家都在关注着新一代儿童的健康发展。
人们常把儿童比作幼苗，因为他们脆弱，需要外力加以保护和爱抚。
在儿童成长过程中，良好的环境和合理的喂养，可以保证他们成为体魄健壮、人格完美的建设者，能为世界和平与国家建设作出自己应有的贡献。
我国现在有3亿儿童，并以每年增加两千万新生儿的速度发展着。
少生优生是我国国策，由于每家通常只有一个孩子，年轻的父母就会很精心地抚育，都想把独生子女培养成优秀的接班人。
但是遗憾的是，有些父母缺乏必要的营养知识，喂养不得法，妨碍了婴幼儿的健康成长，因此有必要大力推广科学的育儿知识和合理喂养方法，来提高儿童的身体素质。
鉴于此，我们编写了这本《吃出健康聪慧宝宝：宝宝营养指南》，它通俗易懂，指导操作，接近实际，希望能得到读者们的喜爱。

第一图书网, tushu007.com

<<吃出健康聪慧宝宝>>

内容概要

谁不想养个宝宝结实又聪明呢？
可是，面对他那张捉摸不定的小嘴，妈妈难免有诸多的疑惑：给宝宝吃多少才合适？
给宝宝补充多少营养才科学？
哪些该吃，哪些不该吃？
什么年龄该吃什么？
宝宝处在不同的身体状态又该如何调整饮食？
当宝宝生病的时候该怎么吃？
当宝宝缺乏某些营养素的时候，怎样食补才有功效？
怎样预防宝宝出现营养缺乏症？
怎样防止宝宝出现不良的饮食习惯？
如何纠正宝宝的不良饮食习惯？
应该避开哪些常见的喂养与饮食误区？
怎样为宝宝制作色香味俱全的营养美食？
哪些食物有益智功效？
……　这诸多的疑问说明了一个问题——看起来简简单单的一个“吃”字，操作起来可并不简单。管理宝宝的小胃就好比练功夫，要练就九成十成的功力，没有“武林秘笈”指点迷津，还真不是那么容易实现的事情。
　摆脱喂养经验匮乏的苦恼，需要的只是一本好的喂养全书。
因此我们特别邀请了中国营养学泰斗陈学存先生携弟子徐青梅女士共同编著了这本书，让你紧绷的神经松弛下来，轻轻松松就可以走出喂养迷途，养育一个健康聪慧的可心宝贝。

作者简介

陈学存，博士研究生导师。
中国营养学会妇幼营养分会第一，二届委员会主任委员，第三届委员会名誉主任委员，第四届委员会顾问。
孕妇，乳母，儿童锌营养以及婴儿生长发育的研究曾获得国家科学进步奖，儿童缺铁性贫血的防治获得北京市科学进步奖。
在中外与营养有关的医学杂志上发表了科学论文百余篇，编著了《实用营养学》、《营养调查手册》、《中学生营养食谱手册》，《现代家庭营养保健大全》、《孕，产、育全书》、《维生素D与健康》，《食物，营养与健康》等书籍。
徐青梅，副主任技师，现在中国疾病控制中心营养与食品安全所从事妇幼营养研究。
曾在美国纽约市立大学皇后学院及美国TUFTS大学学习和进修，参与“孕妇营养与新生儿，婴幼儿生长发育关系研究”“营养因素对胎儿生长发育影响”“儿童维生素营养状况评价”“富含类胡萝卜素食物的干预研究”等国家“八五”“九五”攻关课题及国际合作化项目等研究。
1992年至2002年进行全国居民健康营养调查。
在国内外发表论文50余篇，曾获中国医学科学院科技进步一等奖、山东省科技进步三等奖及2002年中华医学二等奖等。

第一图书网, tushu007.com

<<吃出健康聪慧宝宝>>

书籍目录

序吃出健康聪慧宝宝上篇　喂养篇　Part 1 0～12个月宝宝喂养方案　母乳喂养篇　母乳喂养带来什么样的好处？
哪些妈妈不宜母乳喂养？
哪些宝宝不宜母乳喂养？
成功母乳喂养注意事项　怎样正确给宝宝授乳？
怎样养成喂养规律？
母乳喂养小常识　母乳喂养常见问题及解决方案　母乳喂养常见误区　母乳喂养用品特选窗
怎样喂养乳糖过敏的孩子？
催乳调养营养餐　配方奶粉知识导读篇　配方奶粉及其特点　特殊配方奶粉及其功效
怎样为宝宝选择优质配方奶粉？
如何让宝宝顺利接受配方奶粉？
补充配方奶粉从何时开始合适？
补充配方奶粉的最好方法是什么？
……下篇　食谱篇附录　常见蔬菜的营养保健作用及食用提示与禁忌

章节摘录

上篇　喂养篇　　Part 1　0～12个月宝宝喂养方案　　0～12个月宝宝喂养的重心主要体现在两方面，一是母乳喂养，二是辅食添加。
母乳是上天赐给婴儿的最佳食粮。
母乳易于消化吸收，因此，吃母乳的宝宝食量也比较大；母乳喂养的宝宝很少出现溢奶现象；母乳中适量的胆固醇含量能增强宝宝的心脏功能；母乳含有大量的免疫球蛋白，能够增强宝宝的免疫力，协助宝宝抵抗各种疾病，保证宝宝健康快乐地成长。
母乳再好，宝宝也不可能吃一辈子奶，因此，科学适时地添加辅食非常必要，只有这样，他们才能成为适应性强、身强体壮、不挑食偏食，具有良好饮食习惯的棒小孩。
母乳是上天赐给婴儿的最佳食粮，分为初乳（产后12天）、过渡乳（产后13～30天）、成熟乳（产后1～9个月）和晚乳（10个月以上）。
母乳有着其他奶类不可比拟的优越性，对宝宝的生长发育非常有好处，主要体现在以下几点：　　1．随着宝宝月龄的增长，母乳的成分也会根据宝宝生长发育的需要自行调整。
新生儿消化能力比较差，热能需求较少，这时母体分泌的初乳就比较稀薄，含脂肪量也较少，蛋白质较多，而且大部分为球蛋白，既适合新生儿的消化能力和营养需要，又可把母亲的抗体带给新生儿，以增强新生儿的抗病能力。
随着宝宝一天天长大，他的消化能力逐渐增强，妈妈的乳量也会随之增多，乳汁随之变浓，脂肪成分增加。
2．母乳的各种营养成分比例适当，易于消化、吸收。
母乳中乳蛋A含量较高，凝块小，在胃内易形成较细软的凝块，便于消化。
母乳脂肪含不饱和脂肪酸较多，并含有较多的脂肪酶，脂肪颗粒较小，易于消化、吸收。
……

第一图书网, tushu007.com

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