

<<80后婴幼儿营养新经>>

图书基本信息

书名：<<80后婴幼儿营养新经>>

13位ISBN编号：9787510106323

10位ISBN编号：751010632X

出版时间：2011-1

出版时间：中国人口

作者：付娟娟

页数：271

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>

## <<80后婴幼儿营养新经>>

### 前言

80后是社会对出生于改革开放之后的一代年轻人的称呼，他们出生于80年代。

今天，80后已长大成人，到达了他们的事业期和生育期。

80后与自己的父辈及其他长辈们比较，是一个独具特色的群体，他们出生和成长于一个经济日益发达、国力日益强盛、卫生水平日益提升的黄金时代，受教育程度较高、视野广阔、他们的生育观与父辈们有一定差别，对孩子的期望值也更高，对科学的孕产育儿营养知识有更高的要求。

本系列图书的目的是，结合80后年轻人的实际特点和需求，帮助80后年轻父母了解孕产育儿过程中的营养问题，知道吃什么怎么吃，掌握孕育并喂养一个健康聪明宝宝的实用方法。

我们这本书在传统的喂养方式中，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，总结出系统的科学合理的喂养方式，本书精心为新手爸妈制定了不同时期宝宝所需的关键营养，通俗地介绍了不同时期宝宝养育需要了解的知识以及新手爸妈可能会碰到的问题，推荐了最适合这个时期宝宝吃的食材并介绍了这种食材的多种吃法，并针对宝宝不同时期的生理特点和营养需求制订营养膳食菜谱，科学有益地补充生命能量，将专家级的健康饮食方案献给新手爸妈。

同时，本书提供了常见儿科疾病的辅助食疗等，全面提升宝宝身体的免疫力，让宝宝健康、聪明地赢在起跑线上，这是编者编写本书时充分考虑的问题。

本书将科学营养理论与喂养实际操作融为一体，内容全面，结构严谨，图文并茂，既是一本科学育儿的指导手册，又是新手爸妈不可或缺的育儿顾问。

愿所有的宝宝吃得开心，吃出健康，吃出聪明，愿所有的新手爸妈从这里学会轻松育儿。

## <<80后婴幼儿营养新经>>

### 内容概要

本书精心为新手爸妈制定了不同时期宝宝所需的关键营养，通俗地介绍了不同时期宝宝养育需要了解的知识以及新手爸妈可能会碰到的问题，推荐了最适合这个时期宝宝吃的食材并介绍了这种食材的多种吃法，并针对宝宝不同时期的生理特点和营养需求制订营养膳食菜谱，科学有益地补充生命能量，将专家级的健康饮食方案献给新手爸妈。

<<80后婴幼儿营养新经>>

书籍目录

奶是主食，母乳或配方奶喂养关键期 0~3个月宝宝营养关键 调节睡眠增强宝宝免疫力的a-乳清蛋白 促进宝宝大脑发育、保护宝宝肝脏的牛磺酸 帮宝宝预防佝偻病和夜盲症的鱼肝油 购买鱼肝油应注意的几点 0~3个月宝宝身体发育情况 0~3个月宝宝营养新知快递 宝宝一日饮食安排 母乳喂养的宝宝更健康 母乳喂养妈妈身材恢复快 母乳喂养的正确姿势是怎样的 没开奶前不要急着喂宝宝其他代乳品 初乳能够增强宝宝的免疫力 如何让奶水源源不断 怎样让奶水更营养 母乳喂养期间妈妈都有什么忌口 怎样从宝宝口中抽出乳头 挤出来的母乳怎样保存 新手妈妈如何挤奶 如何对宝宝进行混合喂养 如何对宝宝进行人工喂养 如何给宝宝选购奶瓶、奶嘴 如何冲调配方奶粉 宝宝吃奶了还需要喝水吗 .....味蕾萌发，断奶初步准备关键期（4~6个月）好的越来越多，固体辅食添加关键期（7~9个月）开始像大人一样吃饭，彻底断奶关键期会吃的宝宝最聪明，补益智关键期（1~2个月）吃对食物身体棒，补锌补钙、调理脾胃关键期0~3岁宝宝常见疾病的饮食调养

<<80后婴幼儿营养新经>>

章节摘录

插图：

<<80后婴幼儿营养新经>>

编辑推荐

《80后婴幼儿营养新经(彩色版)》：送给80后妈咪最好的礼物。

<<80后婴幼儿营养新经>>

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>