第一图书网, tushu007.com

<<宝宝科学喂养完美方案>>

图书基本信息

书名：<<宝宝科学喂养完美方案>>

13位ISBN编号：9787533753900

10位ISBN编号：7533753909

出版时间：2012-4

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：金海豚婴幼儿早教课题组

页数：256

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

内容概要

这本书根据宝宝在不同月龄段的体格、智力发育特点，为宝宝制订出科学、合理的完美饮食方案。
本书介绍了爸爸妈妈必知的营养知识、宝宝必需的营养和营养来源，并详细地介绍了如何按照宝宝在不同时期的不同饮食特点，为宝宝选择合适的喂养方式，比如说分别介绍了母乳喂养、辅食喂养、幼儿时期的健康喂养等方案，同时解答了新手爸爸妈妈在喂养过程中可能出现的疑难问题。
另外，本书还给新手爸爸妈妈们介绍了一些宝宝常见疾病的饮食调理方法，为爸爸妈妈们协助宝宝抵抗疾病的侵袭提供更多的帮助。
本书还特意开设了“一日饮食参考”小栏目，给爸爸妈妈们举例介绍一些科学的饮食调配方案和适合宝宝的营养菜谱。
不但可以让宝宝的餐桌锦上添花，而且能让宝宝的营养更均衡，身体更健康。

作者简介

课题组专家团队：。
周忠蜀：卫生部中日友好医院儿科主任、教授、博士生导师。
著有畅销书《妊娠分娩育儿全书》等诸多经典。
崔绍珍：北京市海淀妇幼保健院儿童保健主任医师。
曾编著《育儿学校》等畅销书。
菅波：资深母婴咨询顾问、胎教早教专家，著有畅销书《胎教，影响孩子未来的神奇手册》等。
李松：北京大学第三医院儿科主任医师、教授、博士生导师。
曾主编《科学育儿500问》等。
李智：北京市海淀妇幼保健院产三科主任。
曾主编《问答式怀孕百科》等书。
徐文：北京海淀妇幼保健院妇幼保健专家，曾主编《怀孕不可不知的1001个常识》等金海豚婴幼儿早教课题组是一个为母婴服务的专业团队，多年来，数以万计的家庭在金海豚婴幼儿早教课题组专家们的指导下成功孕育宝宝、养育宝宝，读者也通过电话、邮件或者登门拜访的方式从课题组专家那里受益，这也使得课题组吸引了更多的成员参与进来。
今年是金海豚婴幼儿早教课题组成立21周年的日子，众多专家再次齐聚课题组，齐心协力为您再度打造实用并且有特色的孕产和育儿类书籍，希望可以帮助您提高生活品质，拥有健康、聪明的宝宝。

第一图书网, tushu007.com

<<宝宝科学喂养完美方案>>

书籍目录

第一章 爸爸妈妈必知的营养新主张
了解营养知识
营养与智力
大脑是智力发展的物质基础
营养是大脑发育的基本条件
营养与免疫力
抗体——宝宝的保卫者
均衡营养——宝宝的免疫之源
制订膳食计划
宝宝的饮食原则
营养摄取要均衡
好营养，好骨骼
好营养，好性格
营养摄取不可过多
甜食摄取不可过量
怎样制订膳食计划
以蛋白质为主的
食物
以维生素、胡萝卜素和
矿物质为主的蔬菜和
水果
以热量为主的谷类、
油脂和蔗糖
健康食品和垃圾食品
健康食品
垃圾食品
健康饮食须知
宝宝科学 喂养 完美方案
培养宝宝良好的饮食习
惯和就餐礼仪
良好的饮食习惯很重要
让宝宝爱上吃饭
宝宝吃饭不宜过快
让宝宝爱上蔬菜
给宝宝吃油炸食品要
慎重
宝宝不宜多吃的肉食
饭菜要清淡、丰富、有营养
就餐礼仪
训练宝宝的餐桌秩序感
饭前先洗手
等家人和饭菜都齐备时再吃饭
允许宝宝自己拿汤匙
不可用诱惑等办法让宝宝吃饭
把吃饭当做愉快的游戏

餐桌上的话题应是宝宝感兴趣的话题
第二章 宝宝必需的营养
蛋白质
大脑发育的关键营养
适量摄取植物蛋白
要有热量配合
脂肪
饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸
脂肪量不可或缺
适量摄取，以免引起肥胖
糖类
糖类的来源
糖类需不断补充
纤维素
素食中含有丰富的纤维素
宝宝科学喂养完美方案
保护宝宝肠道
预防疾病
热量
维持身体基本活动
热量的来源
各营养保持平衡
钙
构成骨骼和牙齿
维生素D配合吸收
钙的来源
磷
几乎所有食物都含磷
磷与钙的抵抗关系
铁
铁是造血原料
铁的来源
铁剂的危险性
碘
碘与宝宝智力
碘的来源
维生素A
对生长发育的影响
对视觉的影响
维生素A的来源
B族维生素
均衡摄入B族维生素
B族维生素的来源
维生素B1
维生素B2
维生素B6
维生素B12

叶酸
生血是主要功能
叶酸的来源
维生素C
帮助身体发育
可以避免疾病和过敏
维生素C的来源
均衡摄取
宝宝科学 喂养 完美方案
维生素D
强壮骨骼
晒太阳是维生素D最好的来源
维生素E
保护智力，保护早产儿
母乳喂养的宝宝
抵抗力强
母乳喂养能促进宝宝生理
功能的健康
母乳喂养有利于培养宝宝健全的个性
母乳喂养对社会的好处
母乳喂养能提高宝宝的智商
母乳喂养可以治疗宝宝焦虑症
母乳喂养是最好的补钙
维生素E的来源
维生素K
解读维生素K的功能
维生素K缺乏的表现
维生素K的食物来源
如何让宝宝不缺
维生素K
第三章 0～3个月，母乳喂养时期的完美方案
新生儿期，我们尽心喂养
宝宝的营养需求
母乳是最好的选择
初乳的作用不可取代5
新生儿期重要的营养物质有哪些
早产宝宝的营养配方
鱼肝油到底好还是不好
母乳喂养
母乳的营养成分
方式
正确的哺乳姿势是怎样的
哺乳妈妈营养与宝宝营养
乳汁分泌不足怎么办
哺乳的妈妈应如何注意营养
哺乳妈妈应该吃什么
哺乳妈妈应该喝什么

哺乳妈妈的饮食禁忌
哺乳妈妈为什么要补钙
哺乳妈妈如何补钙
母乳稀薄是否影响宝宝的营养
按需哺乳很重要
人工喂养
人工喂养是怎么回事
人工喂养需要准备哪些用具
怎样选择奶嘴
怎样选择奶瓶
配方奶的种类
如何更换奶粉
如何判断奶粉的品质
如何冲调配方奶
给奶嘴和奶瓶消毒
引起宝宝牛奶过敏的原因
应对牛奶过敏的宝宝
鲜牛奶不适合新生儿
喂养疑难
怎样看出宝宝是否吃饱
如何用奶瓶给宝宝
喂奶
宝宝吐奶如何解决
宝宝能不能空腹喝奶
宝宝患湿疹怎么喂养
宝宝排气特别多
怎么办
宝宝不同性状粪便表示
什么
早产儿该如何喂养
早产儿有抗病能力吗
宝宝为何体重增长
不足
第2个月，大口大口吮吸
乳汁
宝宝的营养需求
坚持母乳喂养
重要的营养物质
适当喝些果汁
早产宝宝要补铁
母乳喂养
吃奶时间缩短别担心
宝宝科学 喂养 完美方案
母乳喂养次数
让母乳更有营养
人工喂养
人工喂养的标准

选择适宜的奶粉
不要把奶粉调配得
过浓
定期更换奶瓶和奶嘴
判断牛奶温度是否合适的方法
换奶粉的注意事项
要给人工喂养的宝宝喂水
牛奶和米汤能搀在一起喂吗
人工喂养的宝宝要添加的食品
喂养疑难
如何应对宝宝的
“直肠子”
喂养不当会导致颌骨异常吗
第3个月，尝点香甜的果汁
宝宝的营养需求
继续提倡母乳喂养
重要的营养物质
补充维生素C
补充水分
母乳喂养
母乳喂养的次数和
间隔
适当调整夜间的喂奶时间
不要把睡觉的宝宝叫醒喂奶
母乳分泌减少了
人工喂养
宝宝为什么厌食牛奶
不要过早让宝宝吃米粉
让宝宝摄入足够的维生素
3个月大的宝宝需要加果汁吗
怎样给宝宝挑选果汁
怎样给宝宝喂果汁
喝果汁的最佳时间
给宝宝选择围嘴
宝宝的菜汁中不能添加味精
让宝宝吃蛋黄
喂养疑难
宝宝突然不喜欢喝奶是怎么
回事
为什么要观察宝宝的
排泄物
宝宝发生便秘怎么办
什么原因导致宝宝小便次数变少
如何培养宝宝规律性大小便
妈妈上班后怎么喂宝宝吃奶
第四章 4～12个月，婴儿期的辅食添加方案
第4个月，尝尝新的味道

宝宝的营养需求
适当添加辅食
重要的营养物质
母乳喂养
喂养的次数和间隔
母乳喂养需要补充
配方奶
保证母乳的质量
辅食喂养
什么是辅食
添加辅食的好处
需要添加辅食的信号
提前给宝宝练习用勺子吃饭
喂养疑难
宝宝消化不良出现稀便怎么办
宝宝总含着奶嘴睡觉行吗
喂奶中间需要拔出奶嘴透气吗
一日饮食参考
苹果杏泥
第5个月，一不小心爱上
辅食啦
宝宝的营养需求
营养物质的需求和月龄
相关
热量
钙质
谷类和其他碳水
化合物
绿叶蔬菜和黄色的蔬菜
水果
维生素C
其他蔬菜水果
高脂肪食物
铁质及补充品
宝宝科学 喂养 完美方案
盐
水分
其他维生素的补充
添加辅食
适合宝宝的辅食种类
添加辅食的原则
喂饭要点
给宝宝吃水果
适合宝宝的水果
不要用水果代替蔬菜
不宜给宝宝吃的辅食
喂养疑难

宝宝出牙早晚与营养
有关吗
如何合理地添加辅食
如何让宝宝适量喝水
宝宝过于依赖奶瓶怎么办
宝宝只喝奶不喝菜汤怎么办
宝宝不愿吃辅食
怎么办
一日饮食参考
玉米毛豆糊
第6个月，辅食也可以很丰富
宝宝的营养需求
以母乳和其他乳品为主
铁
钙、磷、镁、氟
维生素A
维生素C
维生素D
辅食喂养
添加辅食不要影响母乳喂养
添加辅食的顺序
及时更换辅食品种
添加辅食需注意的问题
宝宝辅食的基本要求
食用辅食的餐具
不要强制性喂食
辅食不要以米面为主
成人饮食不一定适合宝宝
甜甜的点心不宜过量
宝宝用牙床咀嚼
警惕宝宝食物过敏
掌握辅食的制作要点
给宝宝添加辅食要有耐心
喂养疑难
宝宝添加辅食后腹泻是怎么
回事
辅食自己做好还是买成品好
宝宝科学喂养完美方案
怎样保护宝宝的乳牙
舌苔的变化与宝宝的饮食有哪些关联
宝宝什么时候开始吃
咸食好
如何预防宝宝肥胖
一日饮食参考
玉米牛奶饮
第7个月，细嚼慢咽享受美味
宝宝的营养需求

母乳、牛奶是主要
来源
添加有营养的辅食
有利于乳牙的营养
物质
鸡蛋、鱼类
水果
不要忽略补水
辅食喂养
喂奶前要先吃些辅食
辅食添加要灵活
对于习惯辅食的宝宝
对于吞咽能力好的
宝宝
对于吞咽能力不好的
宝宝
对于吃辅食慢的宝宝
对于减少吃奶的宝宝
对于半夜要吃奶的宝宝
妥善储存宝宝的辅食
可以把各种辅食混在一起喂宝宝吗
如何留住食物中的
营养
为什么要教宝宝细嚼
慢咽
喂养疑难
断奶等于停乳吗
如何补充早产宝宝断奶后的营养
宝宝特别喜欢吃某种食物怎么办
怎样应对宝宝吃饭时没有咀嚼动作
宝宝一天可以吃三次辅食吗
宝宝出牙时拒食怎么办
一日饮食参考
什锦猪肉菜末
第8个月，试试固体食物
宝宝的营养需求
母乳不必轻易断掉
继续添加辅食
宝宝科学喂养完美方案
宝宝科学 喂养 完美方案
碳水化合物、脂肪和
蛋白质
铁
维生素A、维生素D
叶酸
钙
辅食喂养

适当增加固体食物
停掉宝宝的夜间奶
让宝宝适应谷物
给宝宝固定的餐位和
餐具
让宝宝习惯奶杯
让宝宝自己喝奶
养成饮食好习惯
喂养疑难
什么是“牛奶贫
血症”
宝宝大便稀软是
生病了吗
宝宝腹泻时要完全
禁食吗
一日饮食参考
三色肝末
第9个月，快要和爸妈一
起吃饭啦
宝宝的营养需求
母乳喂养渐渐停止
乳类仍为主食
辅食多样化
适当添加点心和水果
增加粗纤维食物、茎秆类
蔬菜
面粉类食物的添加
营养补充避免过量
辅食喂养
灵活添加辅食
泥糊类食物换成固体
食物
辅食尽量少放糖
和大人一起吃饭
要注意
喂养疑难
宝宝食欲低怎么办
宝宝开始偏食了
怎么办
不安全的食品有哪些
如何避免宝宝食物
过敏
哪些食物易引起宝宝
不适
需要制止宝宝用手
抓饭吗
一日饮食参考

鱼片蒸蛋
第10个月，一日三餐越来
越规律
宝宝的营养需求
从辅食中获取营养
水果
蔬菜
维生素A、维生素D
水
辅食喂养
母乳仍可继续喂养
逐渐改为一日三餐制
吃点心的时间
让宝宝愉快进餐
泥糊类食物应换成固体
能给宝宝吃肉吗
辅食尽量采用蒸煮方式
宝宝不喜欢使用杯子
怎么办
怎样给宝宝制定均衡营养的饮食
喂养疑难
肥胖的宝宝要控制
饮食吗
怎样解决宝宝流口水的
问题
一日饮食参考
奶香蔬菜什锦

章节摘录

版权页： 插图： 人的聪明与否由遗传决定，这大概是很多人的想法。
事实上，遗传的确对人的智力存在一定影响，但并非唯一因素。
智力更多的是与孕前、孕期、婴儿出生后的营养情况息息相关。
大脑是智力发展的物质基础 大脑是智力发展的物质基础，在宝宝出生后至三岁之前是脑部发展的关键时期，在这期间能否给宝宝提供充足、均衡的营养，决定了宝宝脑部功能是否健全，进而决定了宝宝的智力发展水平。
一个人的聪明程度由大脑许多部位的发育特征决定。
其中最关键的就是大脑皮质，它是人们进行思考和逻辑推理的部位，分为多个脑叶，分别接受语言、思考、记忆、触觉、听觉、视觉等信息。
童年时期，人的大脑皮质逐渐变厚。
而到了成年时期，大脑皮质就开始逐渐变薄了。
这说明童年时期是大脑发育的关键时期。
此外，由于大脑的发育具有不可逆性，如果父母在这一时期忽略了宝宝的营养水平，给宝宝智力带来的伤害也许会造成一生的影响，这是日后无法弥补的。
营养是大脑发育的基本条件 蛋白质、脂肪是大脑的主要构成成分，此外，碳水化合物、矿物质以及维生素不仅是身体所需的营养物质，还是大脑发育的基本条件和维持大脑功能所必不可少的保证。
这些营养物质能否充分供给，决定了大脑结构与功能的物质是否健全。
蛋白质是细胞的主要成分，如果缺少，就会使大脑的脑细胞数目减少，降低大脑酶的含量与活性，影响大脑的发育；脂肪影响宝宝神经系统的生长和发育；碳水化合物是大脑神经细胞活动的热量来源；矿物质与维生素对脑细胞的功能起加强作用。
宝宝在出生后，大脑的神经细胞很快就会增加到所需的数目。
如果宝宝在此期间的饮食缺乏营养，则对大脑造成的伤害会最大。
因为脑细胞缺乏的时间越早，损害也越大，这对于宝宝一生的智力发展将有持续性的影响。
人体80%的疾病与免疫力低下有关，也许父母都注意到了，体质差、虚弱的孩子总会感染疾病，而营养充足的宝宝则很健康。
这是因为免疫力与饮食营养有着密切的关系。
父母要想减少病菌对宝宝的伤害，除了帮助宝宝建立外在的抵抗病菌的良好环境外，更应该注重培养宝宝强大的内在免疫力。

编辑推荐

《宝宝科学喂养完美方案》邀请了著名的营养学专家精心打造了这本书，介绍了宝宝必需的营养和营养来源，然后详细地介绍了如何按照宝宝在不同时期的不同饮食特点，并解答了新手爸爸妈妈在喂养过程中可能出现的疑难问题。

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