

<<婴幼儿营养辅食全百科>>

图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养辅食全百科>>

13位ISBN编号：9787538443004

10位ISBN编号：7538443002

出版时间：2009-12

出版时间：吉林科技

作者：高时焕

页数：323

译者：崔冬梅

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>

<<婴幼儿营养辅食全百科>>

前言

献给世上所有的母亲……希望通过饮食为宝宝找大自然小小的丝带是一种象征，它虽然微小，却在世界各地发挥着重要作用。

预防爱滋病的是红丝带，预防乳癌的是粉红丝带。

为了让孩子能在蓝天、白云、青草的自然环境下成长，帮他们配戴上绿丝带如何呢？

这不仅是让孩子们健康成长的象征，更是我们希望为孩子的一生健康打下良好基础的心愿。

同时，也象征着要为孩子们找回绿色的大自然。

孩子的健康成长，绝对离不开营养均衡，以及正确的饮食习惯。

辅食不仅能提供宝宝所需的各种营养，同时是让宝宝适应生存环境的媒介物；为宝宝的身体和人格健康打下良好的基础。

孩子出生后的第一件事就是吃东西，食物的优劣对宝宝的成长影响重大。

吃饭也不只是提供成长所需的营养，还能给宝宝带来家的温馨感。

<<婴幼儿营养辅食全百科>>

内容概要

小小的丝带是一种象征，它虽然微小，却在世界各地发挥着重要作用。预防爱滋病的是红丝带，预防乳癌的是粉红丝带。为了让孩子能在蓝天、白云、青草的自然环境下成长，帮他们配戴上绿丝带如何呢？这不仅是让孩子们健康成长的象征，更是我们希望为孩子的一生健康打下良好基础的心愿。同时，也象征着要为孩子们找回绿色的大自然。

孩子的健康成长，绝对离不开营养均衡，以及正确的饮食习惯。辅食不仅能提供宝宝所需的各种营养，同时是让宝宝适应生存环境的媒介物；为宝宝的身体和人格健康打下良好的基础。

<<婴幼儿营养辅食全百科>>

作者简介

作者：(韩国)高时焕 译者：崔冬梅高时焕，医师，医学博士，曾任韩国三星首尔医院及檀国大学医学系、小儿内分泌学专任教授，任韩国顺天香大学医学系及成均馆大学医学系教授。

在韩国NEBS电视台“育儿日记”、EBS广播台“父母教育咨询室”、KBS广播台“健康咨询室”以及育儿网站“太阳升起”“现代百货俱乐部”等栏目从事儿童健康咨询工作。

他把在儿童成长诊疗室里所获得的宝贵临床经验运用到健康咨询中，消除了许多妈妈不知道如何喂宝宝吃东西的烦恼。

还通过离乳专业机构——高医生关爱儿童，提供儿童餐，现在经营“高时焕小儿科成长发育诊疗室”

。著有《0~3岁育儿全百科》《妊娠分娩全百科》《育儿饮食方法》等书。

<<婴幼儿营养辅食全百科>>

书籍目录

作者序 希望通过饮食为宝宝们找回大自然前言 影星尹有善的食品制作心得&育儿故事宝宝强壮的秘诀——食品高时焕医师的辅食基础课程辅食的形状&煮熟的程度阶段性辅食食谱参考表各种食材的产季参考表按照营养分类的食品群表婴儿辅食食材估算表从温和的米粥开始Part 1 用最新鲜的食材制作阶段性断乳辅食4-5个月（初期）从温和的米粥开始辅食Q&A6-8个月（中旬）吃一点点蛋白质食品辅食Q&A9-10个月（后期）用稀饭教会宝宝咀嚼辅食Q&A11-12个月（结束期）良好的饮食习惯更重要辅食Q&APart 2 既好吃又有营养的 婴儿辅食快速上手提前做好辅食制作的材料用胡萝卜制作美味用土豆和地瓜制作美味用鸡蛋制作美味用牛肉制作各种食物用鲜鱼制作美味用家里现有的食材制作辅食Part 3 宝宝的个头又长高了给宝宝的长高食品让宝宝快速长高的烹饪方法含钙丰富的辅食加倍钙吸收的食物富含蛋白质的辅食有助于吸收蛋白质的辅食Part 4 谁会是天生的英才呢让宝宝变聪明的食品有助于大脑发育的食品&烹饪方法用鱼类制作辅食用芝麻&坚果制作辅食用肉类&海鲜制作辅食用鸡蛋&奶酪制做辅食用豆类制作辅食用豆腐制做辅食用蔬菜&水果制做辅食Part 5 孩子生病了怎么办改善宝宝的不适症状在家做的应急措施&预防方法感冒了，吃什么发热了，吃什么腹泻了，吃什么便秘了，吃什么孩子总是呕吐，吃什么贫血，吃什么过敏了，吃什么口腔溃疡，吃什么不想吃东西，吃什么Part 6 宝宝满周岁了天然婴儿餐&零食适合1~3岁儿童的食品用应季食材制作防治偏食的幼儿餐不爱吃肉时不吃海鲜时不吃蔬菜&豆类时不爱吃饭时Part 7 让孩子健康又聪明适合不同宝宝的幼儿餐长个时期，吃什么大脑发育时期，吃什么瘦宝宝，吃什么胖宝宝，吃什么营养辅食百宝箱新鲜蔬菜的挑选&清理自己栽培健康蔬菜漂亮餐具的选购物指南制作婴儿辅食的器具&清洗方法分阶段的儿童长个操五种有趣的感觉刺激法通过便便辨健康纠正宝宝不良饮食习惯

<<婴幼儿营养辅食全百科>>

章节摘录

插图：

<<婴幼儿营养辅食全百科>>

编辑推荐

《婴幼儿营养辅食全百科》编辑推荐：全彩图解，一学就会。

偏食的宝宝就一定不健康？

能吃能喝的宝宝就一定身体好？

高老师帮您解析食物中所含营养的秘密，让嘴壮的宝宝吃得营养均衡，让偏食的宝宝吃得营养丰富。
妈妈的智慧=宝宝的福气
 吃应季果蔬，给孩子无污染的健康美味
 5个阶段，时刻关注断乳宝宝的营养均衡
 教您快速制作营养又好吃的“妈妈牌”零食
 每种辅食都详细标注所含热量和营养成分
 能让孩子长高、变聪明的营养配餐方案
 改善不适症状、增强抵抗力的功能食谱
 为宝宝作出一整年的营养参考
 前辈妈妈提问，高老师解答宝宝饮食的所有问题
 全书纲要
 part 1 阶段性断乳辅食
 part 2 婴儿辅食快速上手
 part 3 给宝宝的长高食品
 part 4 让宝宝变聪明的食品
 part 5 改善宝宝的不适症状
 part 6 天然幼儿食&零售
 part 7 适合不同宝宝的幼儿餐

<<婴幼儿营养辅食全百科>>

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>