

<<儿童饮食营养全书>>

图书基本信息

书名：<<儿童饮食营养全书>>

13位ISBN编号：9787538453355

10位ISBN编号：7538453350

出版时间：2012-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘雅娟

页数：229

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>

<<儿童饮食营养全书>>

内容概要

在诸多影响孩子身心发育的后天因素中，营养是至关重要的。因此。身为父母，只有科学地安排孩子的饮食，才能够让他们健康快乐地成长。

这本《儿童饮食营养全书》由刘雅娟编著，主要针对0—12岁儿童在生长发育过程中出现的异常情况进行全面分析，找出最佳的解决方法，并为儿童提供最优的饮食方案，帮助孩子们健康茁壮地成长，养育出高智商的聪明孩子。

《儿童饮食营养全书》适合广大家长阅读。

<<儿童饮食营养全书>>

作者简介

刘雅娟，吉林大学公共卫生学院营养系主任、教授、博士生导师。
主编作品《小营养大疗效》、发表论文二十多篇。

<<儿童饮食营养全书>>

书籍目录

第一章 以食为天，健康才是硬道理——让孩子们享受最优饮食

- 一、警钟敲响——饮食不当，害了孩子
- 二、饮食特点——儿童健康成长需要最优饮食

第二章 生命诞生，科学喂养最关键——0-3个月的最优饮食方案

- 一、母乳——宝宝最美的食品
- 二、母乳不足——调配与母乳最相宜的饮食
- 三、无乳——妈妈不能哺乳，鲜奶、奶粉来帮忙
- 四、吐奶——调整喂养方式，减少吐奶次数

第三章 营养全面，主辅相宜助成长——4-7个月的最优饮食方案

- 一、尿布疹——不能让宝宝的小屁屁受伤害
- 二、腹泻——营养根除宝宝小顽疾
- 三、奶癣——食物帮宝宝清毒

第四章 吃得精致，营养帮助促独立——8-12个月的最优饮食方案

- 一、断奶准备——乳汁为主，添加辅食
- 二、独立进食——食物软、烂、细、淡最重要
- 三、消化不良——吃什么
- 四、便秘——饮食不当，害了孩子
- 五、肺炎——饮食能让宝宝自由地呼吸
- 六、佝偻病——营养让宝宝由“软”变“硬”
- 七、上火——食物是最好的“消防队员”

第五章 营养平衡，多餐定量保健康——1-3岁的最优饮食方案

- 一、断奶——让宝宝顺利脱离妈妈的怀抱
- 二、挑食偏食——嘴巴“挑肥拣瘦”，身体“缺东少西”
- 三、厌食——饮食对口，餐餐变美味
- 四、感冒——饮食是孩子抗“感”最得力的助手
- 五、哮喘——饮食得当，平喘静气
- 六、痢疾——肠道有病菌，饮食来消灭
- 七、咳嗽——食物屏蔽难言之苦
- 八、荨麻疹——注意饮食，轻松消疹

第六章 需求旺盛，营养充足身体壮——4-7岁的最优饮食方案

第七章 赢在童年，健康美味两不误——8-12岁的最优饮食方案

附录

<<儿童饮食营养全书>>

章节摘录

而从一年四季的时间来讲，则以春秋季节最好。

想让宝宝顺利断奶，最好是在春秋两季，这是因为春秋季节气候适中，细菌生长繁殖缓慢，食物不容易发霉变质，所以宝宝最易适应。

母亲可提前一两个月或推迟一两个月，在春秋季节断奶。

不要选择夏季给宝宝断奶。

夏季，特别是七八月份，天气炎热，宝宝很容易出汗，因此一些氯离子随汗液的排出，使体内氯离子减少，胃酸的生成相对不足。

胃酸减少后，不但影响食物消化，导致宝宝食欲减退，而且会使食物中的细菌相应增多，出现消化道感染。

在夏季，气温高，会使机体新陈代谢加快，消化酶也会因此而减少，从而也影响了营养素的吸收，使宝宝身体抵抗力减弱。

另外，高温有利于苍蝇的繁衍，增加了胃肠道传染病的发生机会，容易出现腹泻，因而影响宝宝健康，所以夏季不宜断奶。

冬季也不适合宝宝断奶。

冬季是呼吸道感染发生和流行的高峰期，就极易使宝宝发生伤风、急性咽炎等。

宝宝得病后会更严重地影响食欲，抵抗力会降低，如此严重影响生长发育。

再有，8-12个月的宝宝消化系统还没有完全发育完善，牙齿也没出全，不能很好地咀嚼和消化食物，添加辅食也受天气和季节的限制。

.....

<<儿童饮食营养全书>>

编辑推荐

这本《儿童饮食营养全书》由刘雅娟编著，通过阅读本书，家长朋友就会了解，孩子什么样的异常表现提示着他需要什么样的营养素，而这种营养素是在什么样的饮食搭配中最丰富、最易被孩子吸收。

孩子是家庭的希望，也是家长关注的焦点，孩子得了病，除了去医院治疗外，你也可以运用饮食调理的方法，帮助孩子早日恢复健康。

本书正是从这个角度出发，介绍了儿童成长发育过程中的一些常见儿科病的食疗调养方法，包括各种儿科病的饮食调养原则和各种饮料、主食、菜肴的制做方法。

<<儿童饮食营养全书>>

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>