第一图书网, tushu007.com

<<2-3岁营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<2-3岁营养食谱>>

13位ISBN编号：9787802020412

10位ISBN编号：7802020417

出版时间：2004-11

出版时间：中国人口出版社

作者：董守红

页数：140

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

内容概要

宝宝出生之后，年轻的爸爸，妈妈每天总是忙碌着，精心呵护着幼小生命的起居饮食，但是大多数的父母不了解宝宝的身体发展规律，不知道如何科学地喂养宝宝，缺乏基本的保健常识，尤其是当孩子出现一些特殊状况或疾病时，不知怎样用饮食来调养宝宝身体。
为适应这一需求，帮助家长全面了解和掌握有关科学育作、合理营养方面的知识，增强婴幼儿防病抗病能力，我们精心策划编写了本书。
在本书的编写过程中，我们不仅汇集了大量具有指导意义的营养食谱，还汲取了我国古代药膳中有关婴幼儿保健方面的珍贵内容，同时也参考了与之相关的最新资料。
　为了确保2-3岁宝宝饮食的科学性，全面性和多样性，我们特聘请了我国顶尖级育儿专家和营养专家为本书把关审稿。

第一图书网, tushu007.com

<<2-3岁营养食谱>>

书籍目录

第1章 2岁1～2个月的营养　良好的饮食习惯不仅有利于宝宝对营养的吸收，而且可以避免一些不必要的危险。
这个时候的宝宝学习积极性很高，但由于能力有限，吃饭时会有各种情况出现，父母耐心地帮助和教育，可以引导宝宝的饮食习惯向积极方面发展。
 一、营养顾问　1 保证营养均衡　2 继续补充维生素和钙　3 零令的添加　4 多食粗纤维食品　5 注意烹调方法，减少维生素的损失　6 素食宝宝的营养　7 培养用杯喝水的习惯　8 饮食习惯的培养 二 营养食谱　1 食谱举例　2 几种特殊情况下的膳食选择 三 专家提示　1 饮食禁忌　2 充足饮水　3 养成健康饮水习惯　4 进食速度要适中　5 不要强迫宝宝进食第2章 2岁3-4个月的营养 一 营养顾问　1 摄入足量碘　2 B族维生素的补充　3 鼓励宝宝多食蔬菜　4 怎样使宝宝爱吃菜　5 九类食物不宜常吃　6 避免孩子饮食方面的危险 二 营养食谱 三 专家提示　1 铅中毒的原因　2 纠正宝宝吃独食的坏习惯　3 预防宝宝意外中毒　4 预防宝宝窒息　5 适当喂零食第3章 2岁5-6个月的营养第4章 2岁7-8个月的营养第5章 2岁9-10个月的营养第5章 2岁11个月到3岁的营养

<<2-3岁营养食谱>>

编辑推荐

2岁的宝宝可以自己吃饭了，由于活动量日渐增大，对均衡营养的要求显得更加重要。专家会告诉您，如何做好2-3岁宝宝的营养食谱：促进宝宝大脑聪明的饮食，怎样使宝宝爱吃蔬菜，如何提高钙的摄入量，缓解便秘的饮食方法……让您成为可爱宝宝的富有创意的营养设计师。

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