第一图书网, tushu007.com

# <<婴幼儿营养食谱>>

## 图书基本信息

书名：<<婴幼儿营养食谱>>

13位ISBN编号：9787802034587

10位ISBN编号：7802034582

出版时间：2007-11

出版时间：中国妇女

作者：王玉华

页数：321

字数：320000

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

0～3岁是人一生中生长发育最重要的阶段，不仅需要科学的早期启蒙，更需要适龄、合理的营养支持。
营养是婴幼儿健康成长的物质基础。
本书以婴幼儿的月龄为主线，详细介绍了0～3岁这一关键时期婴幼儿的生长发育特点、营养需求、食物选择、饮食要点，特别是介绍了几百例辅食的家庭制作方法和重点营养素的食补方法，以及婴幼儿常见疾病的食疗方法。
内容全面、实用，是婴幼儿养育者的育儿好帮手。
　　怎样判断母乳是否充足？
怎样知道宝宝是否吃饱了？
哪些情况不宜进行母乳喂养？
怎样选择配方奶粉？
怎样给宝宝喂果汁？
添加辅食后宝宝不爱喝奶了怎么办？
怎样给宝宝断奶？
哪些食物不宜给宝宝吃？
给宝宝吃零食的原则？
宝宝不爱吃菜的原因是什么？

# <<婴幼儿营养食谱>>

## 书籍目录

第一章 合理营养，宝宝聪明又健康　婴幼儿生长发育的特点　　1.　体格发育的高峰期　　2.　大脑、神经发育的敏感期　　3.　健康维护的关键期　婴幼儿的营养需求　　1.　能量　　2.　蛋白质　　3.　脂类　　4.　碳水化合物　　5.　矿物质　婴幼儿消化吸收的特点　　1.　婴儿消化吸收的特点　　2.　幼儿消化吸收的特点　婴幼儿的食物选择　　1.　谷类食物　　2.　豆类及其物品　　3.　蔬菜类食物　　4.　水果类肉类食物　　5.　蛋类　　7.　水产类食物　　8.　乳类及其制品　　9.　食用油脂　　10.　调味品　婴幼儿的膳食安排原则　　1.　从婴幼儿的生长发育需要出发　　2.　以婴幼儿的消化吸收特点为前提　　3.　根据婴幼儿的进食心理制作饭菜　　4.　根据季节的不同特点编制食谱　　5.　根据婴幼儿的活动量需要供给食物　　6.　合理搭配，营养均衡　温馨提示　　1.　别让食物里的养分流失　　2.　了解饮食禁忌别吃坏了孩子　　3.　家庭饮食卫很重要第二章 0-3个月婴儿强体益智小饭桌　生长发育　　1.　第1个月（0-28天）　　2.　第2个月（5-8周）　　3.　第3个月（9-12周）　……第三章 4-6个月婴儿强体益智小饭桌第四章 7-9个月婴儿强体益智小饭桌第五章 10-12个月婴儿强体益智小饭桌第六章 12-18个月婴儿强体益智小饭桌第七章 18-24个月婴儿强体益智小饭桌第八章 25-36个月婴儿强体益智小饭桌第九章 重点营养素强化食谱第十章 婴幼儿常见不适的饮食调理

## 章节摘录

第一章 合理营养，宝宝聪明又健康　　婴幼儿生长发育的特点　　2. 大脑、神经发育的敏感期

所有哺乳动物脑组织都有一个生长发育的关键时期。

人类脑组发育的关键期从孕中期开始持续到出生后的第2年甚至第3年。

幼儿期是大脑在重量及构型，尤其是功能方面快速增长及发育的时期儿童在感觉、运动以及与此有关的技能掌握和进展方面都有明显的提高；在此基础上反映大脑综合功能的心理发展已有相应的、可测查的快速发展，所需的营养物质也更多，提供相应条件自然至关重要。

早在人胚3周时即已分化出大脑神经元（脑细胞，亦即将来的功能细胞），在此期间脑的大体解剖结构或称为“硬架”也同时发展。

胎儿期大脑是发育最快的系统，所以新生儿的头显得特别大。

婴儿出生时脑重量约370克，6个月时脑重约600～700克，2岁时达900一1000克，为成人脑重的75%，至3岁时脑重超过出生时的3倍。

大脑神经元自胎儿4—6个月起直至生后半岁一直非常旺盛地增殖着。

这段时期大脑发育的质量决定着大脑将来的结构和功能。

出生6个月后脑细胞增殖速度开始减慢，但细胞的体积开始增大，到出生后12—15个月时，脑细胞一次性分裂完成。

进入幼儿期后，大脑发育速度已显著减慢，但并未结束。

出生时连接大脑内部与躯体各部分的神经传导纤。

维还为数很少，婴儿期迅速增加，在幼儿期神经细胞间的联系也逐渐复杂起来。

而在神经纤维外层起绝缘作用的髓鞘，则在出生后4年才。

## 编辑推荐

怎样判断母乳是否充足?怎样知道宝宝是否吃饱了?哪些情况不宜进行母乳喂养?怎样选择配方奶粉?怎样给宝宝喂果汁?添加辅食后宝宝不爱喝奶了怎么办?怎样给宝宝断奶?哪些食物不宜给宝宝吃?给宝宝吃零食的原则?宝宝不爱吃菜的原因是什么?……想知道更多有关婴幼儿的营养知识吗?那就赶快求教《婴幼儿营养食谱》(0-3岁)吧。

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