第一图书网, tushu007.com

<<男孩健康发育食谱>>

图书基本信息

书名：<<男孩健康发育食谱>>

13位ISBN编号：9787810367578

10位ISBN编号：7810367579

出版时间：2006-2

出版时间：汕头大学出版社

作者：杨淑惠

页数：93

字数：400000

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

<<男孩健康发育食谱>>

内容概要

“ 婴仔婴婴困，一暝大一寸，婴仔婴婴惜，一暝大尺。
摇儿日落山，抱子金金看；子是阮心肝，惊你受风寒。
”这 首童谣深刻贴切地道尽了父母对于怀中宝宝的那份又爱又惜和浓得化不开的血缘亲情。
每个新生命都令父母亲在喜悦中夹杂着惊奇与感动。
突然发现宝宝会笑了、会发声了、会坐了、会爬了父母更是开心至极。
突然宝宝从床上摔下来，嚎啕大哭，父母忙疼惜地安抚，却又惊喜地发现宝宝会翻身了。
“ 什么时候该注意婴幼儿的营养？
”在许多演讲场合中很多人都会向我提出这个问题。
其实注意营养应该是越早越好，早到母亲怀孕前，甚至于在父母自己进入青春期时。
但是如果最好的时机错过了怎么办7那么就应该毫不犹豫地从现在开始。
营养的积累是长远的，而不仅是在餐饭之间，因此每餐都应该在均衡营养与食物多元的原则下进食。
饮食习惯的建立应该从宝宝出生就开始，包括喂奶时母亲应该眼神专注在宝宝身上，而不是死盯着电视。
幼儿学习进餐的时候应该给他套属于自己的餐盘，而不是分食父母餐盘里的食物；放胆让他手抓着食物进食，即使在脸上涂抹也无所谓，更不要因为他弄脏衣服、弄脏地毯而剥夺了他学习的机会。
对于应该拒绝的零食，父母更不要成为“ 始作俑者 ”，然后却又怪罪孩子尽吃垃圾食物。
婴幼儿期的营养将奠定孩子 生的健康基础，不能轻视。
本书是由杨淑惠营养师，以她近20年的小儿临床经验，以及她自己育有两个可爱子女的实务经验为蓝太编辑而成的，必然可以帮你建立丰盈满怀的信心，提高喂养子女的技巧。
“ 营养的事，您关心的事 ”，共勉之！

作者简介

丁沄瑄，养生料理家，营养保健护理师，美国国际西南大学企管硕士，皇家坐月子中心负责人，新光医院副护理长，现职：营养保健类书籍编撰者，美商立新世纪葡萄藤体系营养保健护理师。
著作《女人30 40 50 美味养生膳》。

第一图书网, tushu007.com

<<男孩健康发育食谱>>

书籍目录

0～6个月味蕾萌发期的开始　西瓜汁　水蜜桃汁　苹果汁　　卷心菜番茄菜汤汁　小白菜胡瓜菜汤汁　婴儿麦糊　婴儿米糊7～9个月好吃的东西越来越多　柳橙香蕉泥　苹果木瓜泥　豆腐蛋黄泥　磨牙烤吐司　磨牙烤馒头　猪肝泥米粉10～12个月可以尝试固体食物　苹果猕猴桃泥　甜瓜水蜜桃泥　猕猴桃番茄奶酪　蛋花挂面　鸡汁麦糊　番茄米糊1～3岁给予适量正确的营养　梨汁优酪乳　　猕猴桃香蕉牛奶　苹果杨桃汁　　花生燕麦饼干　阳光三明治　　胡瓜虾皮糙米稀饭　鲷鱼杂粮粥　　蔬菜豆腐三宝燕麦　胡萝卜瘦肉马铃薯粥　　牛肉黄豆芽小米稀饭　牛奶花豆　　蔓越莓巧克力蛋糕　龙眼藜豆汤　　蔬菜饼　乳酪寿司4～6岁建立良好的饮食习惯　热带燕麦片　枫糖冻　水果鲜奶玉米片　鲔鱼松饼　脆梅番茄果汁　苹果酸奶锉冰　小黄瓜虾仁面　盐鲑鱼拌饭　意大利肉酱面　香菇养生饭　洋菇鸡茸吐司沙拉　四神小肠糙米粥　英国牧羊派　　鱼汁豆腐皮　马铃薯饼

章节摘录

插图：0～6个月婴儿的发育出生30天内的婴儿称为“新生儿”，从满月到满周岁称为“婴儿期”。
刚出生的婴儿体重一般为3000～3500克，身长为48～52厘米。
新生儿的特征是皮肤微红，呼吸和脉搏跳动快，每分钟呼吸次数平均在40次、脉搏120次。
新生儿很脆弱，无法支撑头部重量，故抱婴儿宜用手托住头部。
5～6周，婴儿会开始试着抬头和转头，也会微笑。
8周后能够正确抬头。
3个月大可以让他俯卧，也可以抬头。
4个月大可以用手撑起身体。
6个月大会翻身，也可能开始长牙。
上面所说的均依据统计资料，不一定是婴儿发育程度的标准值。
母乳是婴儿绝佳的理想食物母乳中营养素与非营养素物质含量丰富，母乳绝对含有婴儿所需的所有营养素，是婴儿最好的食物。
哺喂母乳可降低婴幼儿的死亡率及罹病率。
依照婴儿的需求，喂食频率可能会频繁到每两小时一次。
哺喂母乳的技巧是让婴儿的口腔含住整个乳晕，下巴贴近母亲的乳房没有空隙。
吸吮母亲的乳房可以使婴儿吸吮的本能得到满足，促使婴儿身心发育的均衡与健全。
许多母亲初次接触到婴儿的粪便会担心，其实被哺喂母乳的婴儿的粪便稀不成形，甚至呈汤状。
每天排便至少2～5次。
母乳与牛乳在成分上的主要差异之一为：母乳的蛋白含量仅有牛奶蛋白含量的1／3左右。
母乳的乳清蛋白中的免疫球蛋白，如SlgA及部分酵素蛋白不易被胃肠道的消华酵素消化，因此可以保全免疫蛋白，增强婴儿的抵抗力。

编辑推荐

怎样吃才能让孩子健康强壮？
如何让心肝宝贝不会输在起跑线上？
《宝宝成长黄金食谱》就是传达正确的营养摄取概念，只要你仔细研读就能养个健康宝宝！

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