

<<0 ~ 3岁宝宝天然辅食全书>>

图书基本信息

书名：<<0 ~ 3岁宝宝天然辅食全书>>

13位ISBN编号：9787122055118

10位ISBN编号：7122055116

出版时间：2009-8

出版单位：化学工业

作者：吴光驰

页数：168

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>

<<0~3岁宝宝天然辅食全书>>

前言

没有什么能代替妈妈的爱，对于宝宝来说，母乳不仅仅是最佳的营养来源，更是妈妈对于宝宝寄托的无限希望与爱意。

也没有什么能比妈妈亲手制作的一道道符合宝宝口味与营养需求的天然辅食更安全、更健康、更富有关怀的东西了。

本书根据0~3岁婴幼儿生长发育的阶段性特点，介绍了母乳喂养的优点、操作技巧、必备常识以及常见问题的解决方法、对母乳喂养中可能出现的一系列情况都有所涉及。

详细讲述了如何通过添加辅食来为宝宝补充营养、增强宝宝体质，并提出每个阶段宝宝的营养方案和食谱设计要点。

还根据营养配餐的原则，针对0~3岁婴幼儿不同生长阶段的营养需求，介绍了更为科学的婴幼儿食谱，给妈妈最贴心的指导和帮助。

130个婴幼儿天然辅食食谱，新妈妈必知的辅食添加常识，贴心的辅食添加时间表，权威的辅食添加方案，让宝宝更健康更聪明。

<<0 ~ 3岁宝宝天然辅食全书>>

内容概要

最经济实用的0-3岁宝宝辅食全攻略，安全奶粉选购必杀秘笈，招招实用，上百道家常天然辅食让宝宝吃得营养又安全，对话传统喂养观念，专家为你解答10大焦点话题，奶粉选择、辅食制作、断奶食谱和宝宝营养问题一网打尽，精选1-3岁宝宝最爱吃的人气佳肴。

<<0 ~ 3岁宝宝天然辅食全书>>

作者简介

吴光驰，首都儿科研究所儿童营养研究室主任 研究员，中国疾病预防控制中心妇幼保健中心专家咨询委员会委员中国优生科学协会小儿营养专业委员会 副主任委员 全国佝偻病科研协作组 副组长 50年前，他开始从事儿童营养研究，亲身经历中国孩子在佝偻病、儿童钙营养、儿童肥胖等营养结

<<0~3岁宝宝天然辅食全书>>

书籍目录

特别篇 最受父母关注的焦点话题 安全的奶粉在哪里 婴幼儿配方奶粉中的营养成分 细数
 配方奶粉的优缺点 配方奶粉的优点 配方奶粉的缺点 怎样为宝宝选择奶粉
 基本原则 选购常识 按宝宝的健康需要选择 月龄不同, 选择不同 针对特
 殊宝宝的奶粉 品牌的选择 价格的选择 相关链接: 预防婴儿肾结石, 科学补钙是
 关键 新旧喂养观念大PK 给宝宝借奶 给宝宝添加鱼肝油有没有必要 宝宝不宜擦母乳 按需
 哺乳还是定时哺乳 食物嚼了喂宝宝好吗 断奶果断好吗 鲜奶和奶粉哪个营养高 给宝宝喂奶
 还需要喂白开水吗 奶粉用高汤泡更营养吗 第一篇 0~1岁宝宝同步营养方案 1. 新生儿的同步营
 养方案 宝宝的变化 营养方案 母乳喂养, 获得人生第一块金牌 新手妈妈哺喂学
 堂 母乳喂养完美教程 剖宫产妈妈怎样进行母乳喂养 新生儿每天的喂奶次数
 怎样知道宝宝是否吃饱 宝宝拒绝吃奶怎么办 食谱设计要点 哺乳妈妈营养
 哺乳妈妈的食谱 一日食谱推荐 妈妈一定要知道的喂养禁忌 不宜喂食母乳的情况
 2. 个月宝宝的营养方案 宝宝的变化 营养方案 新手妈妈哺喂学堂 怎样保证母乳
 喂养的成功 怎样知道乳汁不足 乳汁不足怎么办 根据宝宝需求进行哺喂 食
 谱设计要点 2个月宝宝可以尝试的果菜汁 哺乳妈妈营养 哺乳妈妈的食谱 产
 后多喝汤可促进乳汁分泌 一日食谱推荐 妈妈一定要知道的喂养禁忌 忌生气时哺乳
第二篇 1~2岁宝宝同步营养方案第三篇 2~3岁宝宝同步营养方案附录婴儿能量及营养素平
 衡需要量的估计值

章节摘录

插图：特别篇最受父母关注的焦点话题怎样为宝宝选择奶粉
婴儿配方奶粉，又称“母乳化奶粉”。它以牛奶为主，适当加入离盐乳清粉、铁、锌等矿物质、乳糖、维生素A、维生素D、维生素C、维生素E以及DHA、ARA（花生四烯酸）等成分，同时，去除了大部分饱和脂肪酸，添加了不饱和脂肪酸，其成分与母乳非常接近，比原态牛奶更适宜于哺喂婴儿。

针对不同年龄、不同体质的宝宝，各类型的配方奶粉也不尽相同。

与成人不同，婴幼儿往往是长期固定食用一个品牌的奶粉，一旦奶粉质量发生问题，危害可想而知。从阜阳的“大头娃娃”到如今的“肾结石娃娃”，家长们已经无法再相信自己的判断了，究竟该怎样为宝宝选择安全的奶粉和食品，这已经不再是一个简单的选择。

也许现在看来，出问题的大多是价格相对低廉的产品，但是，到底什么才是选择奶粉的标准呢？

基本原则配方奶粉一般根据宝宝年龄段的不同大致分为三类：适合0~6个月较小婴儿的 段配方奶粉、适合6~12个月较大婴儿的 段配方奶粉、适合1岁以上幼儿的 段配方奶粉。

各段配方奶粉的营养成分是不尽相同的，都会根据婴幼儿生长发育的需要做些相应的调整，因此，购买配方奶粉应根据婴幼儿年龄大小选择合适的类别。

奶粉没有最好，只有适合宝宝的奶粉才是好奶粉。

适合宝宝的奶粉，食后无便秘、无腹泻，体重和身高等指标正常增长，宝宝睡得香，食欲也正常，无口气，无皮疹。

<<0~3岁宝宝天然辅食全书>>

编辑推荐

《0~3岁宝宝天然辅食全书》根据0-3岁婴幼儿生长发育的阶段性特点，介绍了母亲喂养的优点、操作技巧、必备常识以及常见问题的解决方法，对母乳喂养中可能出现的一系列情况都有所涉及。详细讲述了如何通过添加辅食来为宝宝补充营养、增强宝宝体质，并提出了每个阶段宝宝的营养方案和食谱设计要点。

130个婴幼儿天然辅食食谱，新妈妈必知的辅食添加常识，贴心的辅食添加时间表，权威的辅食添加方案，让宝宝更健康更聪明。

最经济实用的0~3岁宝宝辅食全攻略，安全奶粉选购必杀秘笈，招招实用，上百道家常天然辅食让宝宝吃得营养又安全，对话传统喂养观念，专家为你解答10大焦点话题，奶粉选择、辅食制作、断奶食谱和宝宝营养问题一网打尽，精选1~3岁宝宝最爱吃的人气佳肴。

没有什么能代替妈妈的爱，更没有什么比我们从小爱吃的菜更能令我们回味一生。

<<0 ~ 3岁宝宝天然辅食全书>>

名人推荐

最天然最安全的宝宝辅食全书

<<0 ~ 3岁宝宝天然辅食全书>>

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>