

<<育儿营养指南>>

图书基本信息

## <<育儿营养指南>>

### 内容概要

每一位父母都希望自己的孩子健康，而饮食会影响你孩子的身体健康、成长和行为，均衡的饮食能够对他们的智力、能力水平、睡眠及健康产生积极的影响。

本书将指导你学习如何让你的孩子从饮食中获取所需的营养。

作者在本书中介绍了40种最适合孩子健康成长的食品，对儿童各种常见的问题给出了解决方法。

另外，作者还针对各个年龄段的儿童给出不同的营养方案，让你学到为了使孩子健康成长，该给他们提供什么样的营养需求。

例如：婴儿何时断奶、何时让他们开始进食固体食物及该为学龄儿童提供什么样的有利于他们大脑发育的食品等。

在本书中，饮食专家经过谨慎的研究，为各个年龄段的儿童提供了适合于他们的饮食建议，因此，有本书在手，你可以轻松地学习到如何让你的孩子获得均衡的营养。

本书还将给你一些基本的建议，以确保孩子的饮食能为他们的健康成长提供所需的各种营养，从而让他们获得一生的幸福！

本书将给你一些有关食物营养方面的非常有效的建议，让你的孩子从饮食中获得健康身体；具有最大活力、强健免疫力、完善大脑发育和健康骨骼所需的各种营养。

本书中的饮食指导都是经过营养学家反复研究而制定出来的，所以介绍的各种营养食品将使你的孩子从这一刻起获得一生的健康。

为成长中的儿童提供营养方面的专家级建议； 甄别和治疗儿童的食物反感症和不耐症；  
检查儿童的行为问题及与食物这间的关联； 为儿童制定合适的饮食计划，包括婴儿的第一次进食、家庭饮食及一些适合于他们的食物。

<<育儿营养指南>>

书籍目录

前言简介第一部分 孩子们的好食物 好营养 从母乳到奶瓶 有益于婴幼儿生长发育的重要营养 食物金字塔 健康成长 40 种最好的食物 食物的选择：好与坏 有机食品 and 无机食品的辩论 糖、调料和其他不好的食物 阅读标签 储存柜 饮食习惯和特殊饮食 当你的孩子不想吃的时候 超重和体重不足 改变需求 给人舒适感的食物 作为奖励的食物 吃素食的孩子 过敏症与不耐症 认识多动症第二部分 身体和大脑成长期的营养 出生到6个月 7个月到18个月 19个月到3岁 4岁到7岁 8岁到青春期第三部分 诱人的婴儿和儿童食谱 婴儿最早吃的食物 婴儿最早吃的饭食和必须吃早餐 重要的主食 布丁和甜食 简便的替代物 维生素和矿物质需求

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>