

<<聪明宝宝营养食谱大全集>>

图书基本信息

书名：<<聪明宝宝营养食谱大全集>>

13位ISBN编号：9787502373641

10位ISBN编号：7502373640

出版时间：2012-8

出版时间：科技文献出版社

作者：王如文 编

页数：211

字数：300000

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>

## <<聪明宝宝营养食谱大全集>>

### 内容概要

《科技文献：聪明宝宝营养食谱大全集》分为0-3岁宝宝科学喂养、4-6岁宝宝科学喂养、保健祛病食谱三大部分，按不同年（月）龄宝宝的生长发育特点，详细讲解科学喂养的原则和要求，并推荐适合本年龄段的食谱。

宝宝生长发育过程中也要根据身体发育状况调整饮食结构，本书详细讲解宝宝缺乏各种营养素时的症状，以及相应的调理食谱；宝宝生病期间也需要悉心呵护，书中也针对常见疾病列举对症护理餐。全书内容丰富，力求成为父母的贴心育儿手册。

## <<聪明宝宝营养食谱大全集>>

### 作者简介

王如文，中国儿童中心儿童营养与健康总顾问。

中国关心下一代工作委员会专家委员会委员、中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任、中国食品科学技术学会儿童食品专业学会委员、《中国小儿血液与肿瘤》杂志总编辑、《实用儿科临床杂志》学术指导委员会副主任委员、北京市微量元素学会委员、中国儿童保健杂志顾问。

主要从事儿童营养、保健等方面的研究，在儿童营养方面着重于母乳喂养、铁缺乏症、营养性贫血及群体营养研究，以上研究多次获国家科学技术研究成果奖、科学技术进步奖及全国优生优育优教成果奖。

在儿童营养及儿童发展等方面，担任多部著作主编工作，先后发表医学科学研究论文百余篇。

<<聪明宝宝营养食谱大全集>>

书籍目录

上篇 0~3岁宝宝科学喂养——奠定宝宝一生的健康基础

第一章 做宝宝最好的日常营养师2

营养是保证宝宝健康成长的重要基础

儿童生长发育需要更多营养

平衡膳食是维护宝宝健康最基本的要素之一

科学运用医学营养学摄入量概念

蛋白质——宝宝生命最初的源泉

脂类——让宝宝更健康、更聪明的要素

碳水化合物——宝宝的能量“供给站”

微量元素及矿物质类——需求不多，但功效很大

维生素类——为宝宝提供全面呵护的营养素

白开水——宝宝最好的饮料

膳食纤维——保证宝宝不便秘的营养素

父母必须知道的宝宝膳食原则

第二章 0~3个月 特殊阶段的特别喂养18

0~3个月宝宝身体发育状况

0~3个月母乳喂养婴儿体格发育参考值

0~3个月不确定喂养方式婴儿体格发育参考值

孩子的新本事

0~3个月宝宝每日营养需求

为什么母乳喂养是必要的

母乳是维护宝宝安全的天然营养品

母乳喂养的宝宝少生病

母乳喂养的婴儿体格发育好

母乳喂养有利于宝宝身心全面发展

母乳喂养有利于产妇身体复原

母乳喂养需要早准备

准妈妈心理准备

准妈妈的乳房准备

如何维护哺乳妈妈的膳食营养

哺乳妈妈主副食食品种类及用量

一天之中乳母的食物种类和数量的简化表达

母乳喂养成功要点

母婴同室

尽早开奶，多让宝宝吸吮

正确的哺乳姿势

让宝宝吸空乳房

坚定自己喂奶的信心

断奶及换乳

母乳喂养中经常会遇到的问题

如何判断孩子是否吃饱了

如何判断母乳量短暂不足

人工喂养时如何为宝宝选择食物

配方奶粉

羊奶粉

<<聪明宝宝营养食谱大全集>>

豆制代乳粉

早产儿、低出生体重儿的喂养

父母必须关注的乳糖不耐受

乳糖不耐受的表现

如何预防乳糖不耐受

混合喂养

催乳食谱

山药鱼头汤

花生猪蹄汤

荸荠鱼卷

第三章 4~6个月 从流质型辅食到吞咽型辅食32

4~6个月宝宝身体发育状况

4~6个月母乳喂养婴儿体格发育参考值

4~6个月不确定喂养方式婴儿体格发育参考值

孩子的新本事

4~6个月宝宝每日营养需求

及时添加辅食保证宝宝成长需要

4~6个月宝宝喂养要点

4~5个月的宝宝怎样喂养

5~6个月的宝宝怎样喂养

6~7个月的宝宝怎样喂养

牢记添加辅食的原则要领

循序渐进, 逐渐增加是基本原则

为宝宝多选一些富含矿物质的食物

食谱推荐

苹果汁

山楂水

黄瓜汁

番茄汁

大米汤

葡萄汁

香瓜汁

鲜果时蔬汁

## &lt;&lt;聪明宝宝营养食谱大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：膳食纤维--保证宝宝不便秘的营养寨 人体摄入食物中的非淀粉多糖成分又叫做膳食纤维，约有75%的膳食纤维是不溶于水的，如谷物和蔬菜中的纤维素成分，这些成分不能被人体小肠消化吸收。

小部分水溶性膳食纤维包括亲水性胶体物质（如果胶）和部分半纤维素（如薯类、水果、魔芋、燕麦以及食用菌和某些海产品的纤维成分等）。

水溶性膳食纤维可在进入大肠后被细菌发酵分解及利用，少部分分解产物也可被人体吸收利用。

水溶性膳食纤维使进餐后血糖增高曲线趋向平缓、并降低胰岛素增高的幅度，从而降低血糖生成指数，使糖代谢环境相对稳定，从而有利于儿童生长发育。

水溶性膳食纤维在肠道发酵分解后，其降解产物可被肠道益生菌如双歧杆菌，乳酸杆菌等利用并得到增殖，从而建立肠道益生菌群屏蔽，提高免疫力，阻止有害病原菌在肠道植入并引发疾病。

同时膳食纤维的代谢产物如短链脂肪酸可降低肠道pH值，有利于抗感染及减少罹患结肠癌的概率。

膳食纤维良好的吸水性及膨胀性，可使肠道内容增加、渗透压增高，刺激肠蠕动，促使有害物质及毒素排出体外，同时也可以解除便秘患者的烦恼。

天然植物是膳食纤维最好的食物来源，植物成熟度越高，其纤维含量也就越多。

谷物、全麦面粉、豆类、燕麦片、水果及蔬菜类都是富含纤维的天然食物。

但谷类加工越精细，其所含纤维成分就越少。

蔬菜中含纤维素较多的有韭菜、芹菜、茭白、南瓜、苦瓜、红豆、空心菜、黄豆、绿豆等，纯纤维素不宜用做儿童膳食的添加剂。

婴儿以乳类食物为主，在添加辅食的过程中，随着谷类、蔬菜等食物的摄入，纤维素摄入量已有所增加，一般不作计量。

1~2岁幼儿膳食纤维参考摄入量为每日5克，2~3岁幼儿为8克，以后每增长1岁每日加1克即可。

父母必须知道的宝宝膳食原则 结合儿童的生长发育规律挑选食物 婴儿从6~7个月开始萌出乳牙，至2.5岁前全部出齐，从6岁开始，乳牙逐渐依次脱落。

牙齿的钙化过程早在萌出前已开始，因此，膳食中应注意经常为婴儿选食含钙量较高的食物，如虾皮、海带、紫菜、黑木耳、奶类、豆类等，还有芝麻酱、水果和绿叶蔬菜以满足骨骼增长的需要。

随着儿童年龄的增长，原来具有造血功能的红骨髓逐渐由脂肪细胞所代替，变成暂停造血功能的黄骨髓。

随着体重的增加，血容量和红细胞的绝对量都成倍增多；又由于红细胞的寿命只有120天，就要由新的红细胞替换衰老的红细胞，这就需要不断从食物中摄入蛋白质和铁以合成血红蛋白，所以要不断地向儿童提供含有血红素铁的瘦肉、动物肝脏和动物血等食物。

选择食物要与儿童消化生理特点结合 胃的容积（舒张容积）会随着儿童年龄增长而逐渐扩大，1~3岁时约为300毫升，3岁时约680毫升，6岁时约890毫升。

一般混合性食物在胃里需要经过3~4小时消化及排空过程。

同时胃液的分泌随儿童进食活动周期变化，所以，既要避免暴饮暴食，两餐间隔也不要超过4小时，这样才可以为儿童建立合理的膳食制度，养成定时定量进食的习惯。

又由于儿童胃腺分泌的消化液中含盐酸较少，消化酶的活性也比成人低，消化能力较弱。

所以应经常给儿童制备营养丰富、容易消化的食物，少吃油炸和过硬的、刺激性的食物，米饭等主食要比成人的软一些，菜要切得碎一些。

## <<聪明宝宝营养食谱大全集>>

### 编辑推荐

《聪明宝宝营养食谱大全集(专家指导版)》编辑推荐：怎样添加辅食才能满足宝宝的发育？  
营养素缺乏该怎样补充？

宝宝生病了该如何进行饮食调理？

针对这些棘手的问题，聪明的妈妈总会有明智的选择。

《聪明宝宝营养食谱大全集(专家指导版)》按照不同年龄段的饮食特点推荐相应的辅食和食谱，让0~6岁的宝宝都能吃到符合自己年龄段的营养餐；针对不同的保健需求，推荐相应的营养补充食谱，让宝宝吃得更加健康；宝宝生病了需要饮食调理，书中也针对宝宝常见疾病推荐了相应的调理食谱，帮助宝宝恢复健康！

<<聪明宝宝营养食谱大全集>>

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>