第一图书网, tushu007.com

<<0～3岁宝宝专家营养方案>>

图书基本信息

书名：<<0～3岁宝宝专家营养方案>>

13位ISBN编号：9787506484572

10位ISBN编号：7506484579

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：孙晶丹　编著

页数：208

字数：168000

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

内容概要

保证科学合理的营养饮食不仅是宝宝身体健康的基础，也是宝宝聪慧的基础。
0～3岁是宝宝身体发育及大脑发育的关键时期，也是宝宝一生中发育最快、营养需要最全面的重要阶段，所以宝宝的饮食能够保证足够的营养就显得至关重要。
《0～3岁宝宝专家营养方案》按时间段划分，根据不同阶段宝宝的身体发育特征提供了科学详尽的营养配餐，更介绍了婴幼儿常见疾病的饮食调养方案，促进健康、提升智力的食谱，以及婴幼儿必吃的食物，让您轻松应对宝宝成长中的饮食难题，养育出健康且聪明的宝宝。

作者简介

孙晶丹，北京大学深圳医院营养医师，国际药膳师美国功能医学实验室健康管理师台湾工业技术研究院功能医学健康管理师讲师深圳市健康教育讲师团资深专家已出版《中老年人营养指导》、《营养师没说的1001蔬果汁》、《食物养生典丛》、《中华食物养生百科全书》、《最利于孩子成长的1000道营养餐》、《如何让孩子吃得安全又营养》、《孕产期营养全书》、《0～3岁聪明宝宝营养全典》、《孕产期营养同步指导》等20余部著作，在全国核心刊物上发表论文十余篇，主持及参与4项国家级、省市级科研课题。
从事临床营养、学生营养工作近20年，作为营养专家，主持深圳市公共营养健康教育300余场，培训学生1000多人，担任多家知名企业，大、中、小学及幼儿园营养指导。
曾多次接受深圳电视台、深圳广播电台、深圳特区报、南方都市报等多家媒体的咨询和采访。
在临床营养、公共营养、营养健康教育、营养配餐、食堂管理上有着丰富的实践经验。
擅长胃肠道调理，癌症营养治疗，糖尿病营养治疗，减肥营养治疗，营养缺乏症治疗，孕产妇、婴幼儿、老年人等特殊人群的营养指导，围手术期营养治疗，高血压、冠心病的营养治疗，危重症病人的肠内营养支持。
在营养、运动、心理、食疗等综合自然疗法中有独到的见解和丰富的经验。

第一图书网, tushu007.com

<<0～3岁宝宝专家营养方案>>

书籍目录

Part 1 0～1岁 宝宝营养方案
0～1个纯浮喂养
营养专家喂养讲堂
育儿新主张
2～3个万少量添加果菜汁
营养专家喂养讲堂
育儿新主张
苹果汁／油菜汁／纯米汤
4～6个习添加辅食
营养专家喂养讲堂
育儿新主张
烂米粥／蛋黄牛奶／苋菜米汤
玉米苹果酱／牛奶粥／油菜米汤糊
土豆泥／鸡肝粥／橙汁米糊
菠菜粥／香蕉牛奶糊／南瓜米汤
鲜玉米糊／蛋麦糊／苹果奶糊
青菜瘦肉面汤／番茄苹果汁／奶酪番茄米粉
麦粉红豆沙糊／蜜桃汁／牛奶蛋黄米汤糊
番茄鱼糊／绿豆大米奶糊／苋菜蛋黄粥
豆腐南瓜粥／南瓜汁米粉糊／土豆菜花泥
红薯蛋黄糊／猪肝泥／猪血泥
7～9个月断奶准备
营养专家喂养讲堂
育儿新主张
蛋黄藕粉／青豆糊／苋菜粥
红薯米糊／牛奶蛋羹／土豆肉末粥
苹果红薯泥／鲜橘汁／芋头蛋黄糊
鲈鱼粥／鱼泥胡萝卜泥米粉／猪骨胡萝卜汤
红枣泥／南瓜面包米粉糊／蔬菜水果营养米粉
红薯豆浆粥／土豆胡萝卜浓汤／鲜玉米糯米糊
海苔蛋羹／黑芝麻粥／牛奶南瓜汁
菜花胡萝卜泥／蛋黄豌豆玉米羹／鸡肉粥
骨汤菠菜粥／蒸红薯南瓜／紫薯粥
菜花粥／番茄土豆鸡肉粥／胡萝卜鳕鱼粥
胡萝卜瘦肉豆渣糊／鸡肉肝泥粥／南瓜菜花鳕鱼糊
菠菜土豆肉末粥／橙汁豆腐／南瓜鸡肉粥
10～12个月添加固体辅食
营养专家喂养讲堂
育儿新主张
胡萝卜青菜肉末粥／牛奶西米露／双米肉松粥
胡萝卜玉米粥／鸡肉黄瓜粥／什锦菜汤
冬瓜鲜虾羹／鱼肉蔬菜蛋羹／紫米核桃芝麻糊
果仁芝麻麦片糊／鳕鱼蛋羹／杂粮紫薯粥
烩豆腐／绿豆肉松粥／西蓝花肉末粥
番茄西米粥／鸡肉菜花拌南瓜／碎菜三文鱼粥

彩色面鱼／肝肉泥／葡萄西芹奶汁
海鲜蔬菜羹／青豆番茄瘦肉粥／小米山药粥
虾肉菜泥／营养杂粮糊／鱼泥豆腐粥
番茄牛肉糊／虾肉鸡肝面／水蛋豆腐羹
白萝卜炖鱼泥／香菇肉末蛋羹／山药鸡丝粥
番茄肉末鸡蛋面／鸡肉鸡蛋粥／鳕鱼香菇粥
豆腐蒸蛋／虾皮鸡蛋羹／南瓜瘦肉皮蛋粥
浇汁豆腐丸子／南瓜奶酪／鳕鱼番茄浓汤
Part 2 1～2岁 宝宝营养方案
Part 3 2～3岁 宝宝营养方案
Part 4 婴幼儿 常见疾病的饮食调养
Part 5 促进健康 提升智力的食谱
Part 6 婴幼儿 必吃的食物

章节摘录

版权页： 插图： 0～1个月纯乳喂养 营养专家喂养讲堂 喂养方式的选择 喂养宝宝有三种方式：母乳喂养、混合喂养、人工喂养。
该选择何种方式进行喂养，需根据具体情况来决定。
母乳喂养 母乳中含有婴儿生长发育所必需的各种营养素，而且营养比例最适合婴儿消化吸收。
所以，如果没有特殊情况，婴儿都应该用母乳进行喂养。
混合喂养 混合喂养就是既喂婴儿母乳，又喂婴儿其他奶类或代乳品。
混合喂养一般适用于妈妈奶水不足，或妈妈有特殊情况比如要上班等状况下。
人工喂养 人国喂养是指母亲因有疾病或其他原因不能喂母乳，而全部用其他奶类或代乳品喂养婴儿。
人工喂养常选用牛奶、羊奶和奶粉。
目前，有多种配方的奶粉，分别适用于不同月龄的婴儿。
母乳是婴儿最理想的食物 母乳喂养不光具有方便、省力、经济实惠的优点，而且母乳还是宝宝必需和理想的食品。
母乳中含有婴儿生长发育所必需的各种营养素，而且其营养成分及比例还能与婴儿的成长同步变化，以适应婴儿不同时期的需要，这是其他代乳品所不及的。
牛奶中的蛋白质以酪蛋白为主，酪蛋白是一种不易消化的凝乳。
母乳中的蛋白质以白蛋白为主，酪蛋白含量较少，所以母乳比牛奶更容易消化。
牛奶中β—乳球蛋白含量较多，β—乳球蛋白容易引起过敏反应，而母乳中则没有这种成分。
孔铁蛋白在母乳中的含量比牛奶高，乳铁蛋白可结合铁，对肠道内的某些细菌有抑制作用，可以预防某些疾病。
母乳中的溶菌酶有抗菌作用，母乳的抗菌力比牛奶高3000倍，这是其他任何食品不能比拟的。
母乳中丰富的分泌型免疫球蛋白IgA，能保证宝宝增强抵御疾病的能力，婴儿不易发生胃肠道、呼吸道、泌尿道的感染，并可降低腹泻和肺炎的发生率。
所以，母乳喂养的孩子在4～6个月之前很少得病，这种免疫作用是母乳所特有的。
虽然牛奶中的IgG比母乳多，但有时可引起婴儿肠绞痛。
母乳中的牛磺酸对婴儿脑的发育有促进作用，其含量是牛奶中的80倍。
母乳中所含的无机盐、钙和磷仅是牛奶含量的1／6～1／4，大大减轻了宝宝肾脏的负担，对肾脏发育尚不全的宝宝是很有利的。
因此，年轻的母亲都应该坚持用母乳来喂养自己的宝宝。

编辑推荐

《0-3岁宝宝专家营养方案》编辑推荐：何时是添加辅食的最佳时机？
怎样增进宝宝食欲？
哪些饮料适合幼儿饮用？
宝宝爱吃零食怎么办？
《0-3岁宝宝专家营养方案》为中国婴幼儿设计全面营养方案，为你解决宝宝饮食难题。

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