

<<0-3岁安心饮食事典>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁安心饮食事典>>

13位ISBN编号：9787538438925

10位ISBN编号：7538438920

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张桂香，冯爽，牛宝海 主编

页数：224

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岁安心饮食事典>>

内容概要

本书在宝宝的饮食营养方面，全面融入国内外最经典的育儿经验，以符合中国人体质和健康的标准，总结出营养理论、营养标准、加工方法以及喂养方式。同时，针对日常生活中常见的喂养误区进行提醒，帮助满怀爱心的爸爸妈妈们更得心应手地养育自己心爱的宝贝。

解读婴幼儿的喂养常识、保健知识！

本书根据婴幼儿生长发育特点，科学提高婴幼儿饮食质量，给新妈妈最科学的宝宝饮食指导。书中的主要内容是断乳食物的基础知识、保护身体免疫力的断乳食物、增强体质的断乳食物、生病时的断乳食物等，还有婴幼儿的营养要求等等。

<<0-3岁安心饮食事典>>

作者简介

张桂香，妇幼专家，从事妇幼工作多年，经验丰富，参与各项专业研究，获重大科技奖项，受到专家和领导的好评。

<<0-3岁安心饮食事典>>

书籍目录

第一章 断乳食物的基础知识 母乳最好 母乳营养非常充分 4-6个月母乳最充足 配方奶只是在不得已的情况下的替代品 断乳食物的重要性 添加辅食的原因 什么时候开始添加辅食较好 注意宝宝的信号 不喜欢吃该怎么办 应推迟添加断乳食物的时期 添加断乳食物不等于断奶 断乳食物的进程 更换断乳食物种类 断乳食物喂食过程 制作断乳食物的要诀 可以这样安排断乳食物 口味偏淡原则 怎样喂断乳食物 断乳食物是购买还是自己做 断母乳的情况 大便改变源于断乳食物 断乳期的过程 咀嚼进程 断乳食物的进程 咀嚼的本质 咀嚼的过程 咀嚼训练的关键期 宝宝口腔的发育 必不可少的营养素 断乳食物也要注意营养的均衡 宝宝需要哪些营养素

第二章 不同时期的断乳食物 断乳的准备 断乳食物的必要性 从何时开始喂果汁 断乳食物的制作工具 断乳前——果汁 断乳前——蔬菜汤 断乳之前问答 断乳初期食物(5-6个月) 初期——粥、面条 初期——蔬菜 初期——蛋白质 初期——菜单 断乳初期食物问答(5-6个月) 中期断乳食物(7-8个月) 中期——粥、面条 中期——蔬菜 中期——蛋白质 断乳中期食物问答(7-8个月) 断乳后期食物(9-11个月) 后期——粥、面条 后期——蔬菜 后期——蛋白质 断乳后期食物问答(9-11个月) 断乳结束期食物(1-1.5岁) 结束期——软饭、面食 结束期——蛋白质 断乳结束期食物问答(1-1.5岁)

第三章 保护身体免疫力的断乳食物 保护身体的免疫力 体内活跃的免疫力 保护身体的白细胞 负责免疫的白细胞 细菌和病毒入侵 细菌和病毒是从什么部位侵入体内 肉眼看不到的免疫运动场所 免疫九存在的地方 锻炼可以提高免疫力 患感冒的孩子与不患感冒的孩子的差别 每天都产生新的白细胞 白细胞制作工厂 利于白细胞增加的生活习惯 食物能增强免疫力 增强宝宝免疫力的营养素 母乳中为什么含有抗体 母乳中的白细胞起着免疫力同样的作用 免疫球朊 提高免疫力的食物 提高白细胞功效的营养素 导致免疫力低下的食物 有些食物会使免疫力下降 食物添加剂的种类及使用 初期——抿嘴期食谱 中期——轻轻咀嚼期食谱 后期——正常咀嚼期食谱 结束期——大口咀嚼期食谱

第四章 增强体质的断乳食物 身体的成长过程 牙齿的发育 断乳食物对牙齿排列与齿质的影响 龋齿与永久齿 如何预防龋齿 使牙齿健康的营养素 钙与维生素D 牙齿和颚问答 初期——抿嘴期食谱 中期——轻轻咀嚼期食谱 后期——正常咀嚼期食谱 结束期——大口咀嚼期食谱 掌控身体的脑发育 脑是如何成长的 左脑和右脑的功能 促进脑活性的营养素 每天补充作为大脑能量源的糖类 脑发育问答 初期——抿嘴期食谱 中期——轻轻咀嚼期食谱 后期——正常咀嚼期食谱 结束期——大口咀嚼期食谱 肌肤、指甲、头发的发育 宝宝和成人的皮肤不同 宝宝为什么会出很多汗 有利于肌肤、指甲和头发健康发育的营养素 光泽、弹性和润滑的根本是蛋白质的补给 肌肤、指甲和头发问答 初期——抿嘴期食谱 中期——轻轻咀嚼期食谱 后期——正常咀嚼期食谱 结束期——大口咀嚼期食谱 感觉器官的健康发育 如何促进五感的发育 促使感觉器官健康发育的营养素 蛋白质和维生素能够提高五感功能 感觉器官问答 初期——抿嘴期食谱 中期——轻轻咀嚼期食谱 后期——正常咀嚼期食谱 结束期——大口咀嚼期食谱 避免紧张的心理状态 宝宝也会紧张 防止紧张需要注意什么 缓解紧张的按摩方法 防止紧张的营养素 维生素和矿物质可以击退紧张 紧张感问答 后期——正常咀嚼期食谱 结束期——大口咀嚼期食谱 预防食物中毒

第四章 生病时的断乳食物 呕吐时的断乳食物 吃过的食物又吐出来了 在呕吐时给宝宝喝些什么 什么时候开始食用断乳食物 呕吐后检查要点 呕吐后的断乳食谱 发热时的断乳食物 在发热后马上给宝宝吃药吗 发热时的家庭护理 发热时的断乳食物 检查是否发热的要点 发热时的断乳食谱 便秘时的断乳食物 每隔3天只排一次便是便秘吗 便秘时的家庭护理 辨别便秘的要点 便秘时的断乳食谱 腹泻时的断乳食物 为什么宝宝经常腹泻 腹泻时的家庭护理 辨别腹泻的要点 腹泻时的断乳食谱 贫血时的断乳食物 脸色没有往常好 贫血脸色会显得苍白 断乳食物预防贫血 观察脸色的要点 改善体形的断乳食物 与其他宝宝相比体重增长较慢 宝宝的体形是遗传的吗 体形烦恼问答 改变偏食的断乳食物 以前吃过的食物也会从嘴里吐出来 宝宝只吃习惯了的食物 偏食问答

第六章 过敏时的断乳食物 过敏宝宝的断乳食物 为什么会发生食物过敏 出现过一次过敏症状的食物应该除掉 防止过敏的断乳食物的注意事项 容易出现过敏症状的部位 防止过敏的断乳食物 三大抗原 对鸡蛋过敏的宝宝的断乳食谱 对牛奶及乳制品过敏的宝宝的断乳食谱 对大豆过敏的宝宝的断乳食谱 对鸡蛋、大豆、牛奶都过敏的宝宝的断乳食谱 应该如何看医生

第七章 宝宝的营养食物 谷类 薯类 蔬菜类 豆、豆制品 鱼贝类 牛奶、乳制品 水果类 调味料

第八章

<<0-3岁安心饮食事典>>

1.5-3岁宝宝营养食谱 以蔬菜为主 不要吃太硬或过生的蔬菜 多喝牛奶 增加菜的摄入量 不愿吃蔬菜的时期 胃肠消化功能仍不完善 食物宜软、烂、碎 食物种类要多样化 合理安排各餐营养素比例 注意增加每天的餐次 食物保持清淡无刺激口味 养成宝宝与家人一起规律进餐的习惯 注意饮食烹调的方法 宝宝营养食谱大点兵

章节摘录

插图：第一章 断乳食物基础知识母乳最好母乳是宝宝的最天然、最理想的食品，也是宝宝必需的食品。

用母乳哺育宝宝，既是每位妈妈的天职，也是保证宝宝健康成长的关键，它具有任何乳制品所无法比拟的优点。

母乳营养非常充分营养充足母乳所含的营养物质为宝宝的成长提供了强大的动力。

蛋白质易吸收母乳中的蛋白质容易吸收，虽然含量只有牛乳中的1/3左右，但主要是乳清蛋白，蛋白凝块小，容易消化。

而牛乳中主要为酪蛋白，在胃酸的作用下，可形成凝块而不易消化。

牛磺酸、多肽含量高母乳中的牛磺酸、多肽含量明显高于其他任何乳制品，对宝宝脑、视网膜、心脏等组织、细胞的发育十分有益。

让宝宝远离疾病母乳中含有较多的乳糖，能促使乳酸杆菌繁殖，抑制大肠杆菌的生长，减少消化道疾病的发生。

有助于消化母乳中的不饱和脂肪酸高，有利于宝宝的健康成长，脂肪球小，并有多种脂酶有助于脂肪的消化。

矿物质含量适中母乳中的矿物质不会像牛乳中含量那么高，所以不易使新生儿肾脏负担过重而引起疾病。

母乳的钙磷比例恰当，钙容易吸收，因此吃母乳的宝宝在补充维生素D后，佝偻病的发病率会大大降低。

而且，母乳中的铁的吸收率高达50%，而牛乳中却只有10%。所以吃母乳的宝宝也不容易出现贫血的现象。

<<0-3岁安心饮食事典>>

编辑推荐

《安心饮食事典(0-3岁)》特色： 宝宝最需要摄取的营养和来源 食谱制作工具与卫生注意事项
200道最适合宝宝的断乳食谱

<<0-3岁安心饮食事典>>

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>