

<<0-3岁饮食营养百科全书>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁饮食营养百科全书>>

13位ISBN编号：9787538853605

10位ISBN编号：753885360X

出版时间：2007-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：代凯军

页数：528

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岁饮食营养百科全书>>

内容概要

对于新生儿应如何喂养？

2-3个月的婴儿应如何喂养？

断奶过程中需要注意些什么？

如何对等婴儿的偏食？

.....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，总结出科学合理的营养理论，科学合理的营养标准，科学合理的加工方法以及科学合理的喂养方式。

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。

爱，是需要表达的。

而对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于给予他（她）无微不至的关爱与科学合理的营养。

宝宝健康茁壮地成长，就是对深深爱着他的爸爸妈妈的最好回报。

营养是一个多角度的话题，而科学合理就是这个话题的真谛。

本书在0-3岁宝宝的饮食营养方面给予你全程的跟踪指导，让你的宝宝轻松、健康地成长

书籍目录

第1篇 0-1岁营养方案第一章 新生儿的喂养一、发育状况二、喂养有方1.初乳早喂有什么好处2.母乳喂养的好处3.授乳时的正确姿势4.如何喂养早产儿5.怎样喂养足月双胞胎6.如何喂养体重过大儿7.母乳与婴儿配方乳的比较8.如何调配奶粉9.怎样给新生儿喂牛奶三、特别提示1.新生儿不需严格按时喂奶2.怎样使乳汁充足3.乳头皲裂时怎样授乳4.母乳喂养的婴儿是否需要补充维生素5.给新生儿配制奶粉为什么不宜太浓第二章 1-2个月婴儿的喂养一、发育状况二、喂养有方1.如何喂养1-2个月的婴儿2.如何用母乳喂养1-2个月的婴儿3.如何人工喂养1-2个月的婴儿4.如何混合喂养1-2个月的婴儿5.人工喂养的常用代乳品有哪些三、特别提示1.人工喂养全牛奶的缺点2.怎样防止婴儿溢奶3.消化不良时的喂养4.为什么必须给早产儿补充铁剂5.深夜怎样给宝宝授乳6.要不要给2个月的婴儿喂果汁第三章 2-3个月婴儿的喂养一、发育状况二、喂养有方1.如何母乳喂养2-3个月的婴儿2.如何用牛奶喂养2-3个月的婴儿3.给宝宝喂牛奶有哪些宜忌三、特别提示1.为什么要给婴儿多喂水2.怎样防止婴儿厌食牛奶3.怎样防治婴儿的夜啼4.为什么不能只用米粉喂养婴儿第四章 3-4个月婴儿的喂养一、发育状况二、喂养有方1.怎样母乳喂养3-4个月的婴儿2.婴儿阶段最容易缺乏哪些营养素3.乳汁的味道对婴儿进食的影响4.维生素C与婴幼儿生长发育的关系5.一日喂养安排举例三、特别提示1.可给婴儿多喂些“双歧糖”2.如何为断奶做准备3.婴儿拒哺的原因4.婴儿一日喂养安排举例第五章 4-5个月婴儿的喂养一、发育状况二、喂养有方1.怎样母乳喂养4-5个月的婴儿2.4-5个月婴儿的喂养特点3.如何人工喂养4-5个月的婴儿4.宝宝5月份的营养如何供给5.一日喂养安排举例6.为什么要在宝宝4-6个月时添加辅食7.添加辅食的原则8.辅食的制作方法9.如何添加蛋黄三、特别提示1.不可用茶水给婴儿喂药2.如何防止婴儿早期肥胖3.单吃钙片能防治佝偻病吗四、辅食制作第六章 5-6个月婴儿的喂养一、发育状况二、喂养有方1.如何母乳喂养5-6个月的宝宝2.如何用牛奶喂养5-6个月的婴儿3.婴幼儿的饮水要科学4.断奶过程中需要注意什么5.双职工家庭的婴儿断奶6.一日喂养安排举例7.辅食添加应注意的问题三、特别提示1.牛奶喂养的婴儿为什么容易便秘2.怎样预防婴幼儿饮食过敏第七章 6-7个月婴儿的喂养一、发育状况二、喂养有方1.6-7个月婴儿的断奶方法2.宝宝断奶的时间和方式3.什么时候停止喂母乳4.婴儿辅食的变态反应5.给孩子添加辅食应注意什么三、特别提示1.如何喂养缺铁性贫血婴儿四、辅食制作第八章 7-8个月婴儿的喂养一、发育状况二、喂养有方1.7-8个月的婴儿如何断奶2.怎样给7-8个月的婴儿喂鲜牛奶3.一日喂养安排举例4.培养婴儿良好的饮食习惯5.婴儿断奶食物的添加顺序三、特别提示1.最佳儿童食品2.儿童十不宜食品四、辅食制作第九章 8-9个月婴儿的喂养一、发育状况二、喂养有方1.8-9个月婴儿的断奶方法2.8-9个月一日喂养安排举例3.如何安排7-9个月婴儿的辅食三、特别提示1.如何对待婴儿的偏食2.断奶期婴儿饮食保健的原则四、辅食制作第十章 9-10个月婴儿的喂养一、发育状况二、喂养有方1.9-10个月的婴儿要喂多少食物2.9-10个月的婴儿怎样断奶3.有助于婴儿长高的食物4.9-10个月一日喂养安排举例5.如何为9-12个月的婴儿安排辅食三、特别提示1.如何预防婴儿缺锌2.突然断奶不可取四、辅食制作第十一章 10-11个月婴儿的喂养一、发育状况二、喂养有方1.怎样喂养10-11个月的婴儿2.怎样“对付”不爱吃蔬菜的婴儿3.10-11个月一日喂养安排举例4.给婴儿喂什么样的点心好三、特别提示1.不要让孩子嘬空奶瓶2.怎样喂养过胖的婴儿3.怎样防治婴儿的乳牙晚萌四、辅食制作第十二章 11-12个月婴儿的喂养一、发育状况二、喂养有方1.怎样喂养11-12个月的宝宝2.怎样给快一周岁的宝宝补充水果3.怎样喂养不喜欢吃米饭的婴儿4.一周岁婴儿食用蜂蜜要注意什么5.11-12个月一日喂养安排举例三、特别提示1.怎样科学地保护婴儿乳牙2.怎样防止婴儿偏食3.怎样防治婴儿咳嗽四、辅食制作第2篇 1-2岁营养方案第一章 12-13个月幼儿喂养一、发育状况二、喂养有方1.一周岁幼儿每日应吃多少食物2.幼儿必需的营养素有哪些3.怎样给幼儿合理添加蛋白质4.宝宝只吃奶不吃饭怎么办5.一日喂养安排举例三、特别提示1.断了母乳不能断牛奶2.怎样防治婴幼儿营养不良四、营养食谱第二章 13-14个月幼儿喂养一、发育状况二、喂养有方1.平衡膳食应遵循的原则2.牛奶配鸡蛋作早餐好吗3.怎样给14个月的宝宝安排活动4.为什么要给幼儿多吃些粗粮5.幼儿的健脑食品有哪些6.一日喂养安排举例三、特别提示1.夏季怎样给缺铁性幼儿安排饮食2.幼儿春季饮食特点四、营养食谱第三章 14-15个月幼儿喂养一、发育状况二、喂养有方1.能够用水果代替宝宝要吃的蔬菜吗2.各种蔬菜的防病治病功用3.培养良好的饮食习惯4.不适于婴幼儿食用的食物5.各种有益的食品6.多吃豆制品对幼儿有什么好处7.一日喂养安排举例三、特别提示1.常吃山楂有好处2.防止意外事故四、营养食谱第四章 15-16个月幼儿喂养一、发育状况二、喂养有方1.15-16个月幼儿食谱如何安排2.不

要让宝宝“积食”3.怎样避免幼儿菜肴中维生素C的丢失4.哪些饮料适合幼儿饮用5.父母怎样注意幼儿钙的摄入6.一日喂养安排举例三、特别提示1.幼儿不可多吃油炸食品2.幼儿多吃肥肉有益吗3.怎样给幼儿挑选零食四、营养食谱第五章 16-17个月幼儿喂养一、发育状况二、喂养有方1.怎样预防幼儿患龋齿2.幼儿应如何补充铁质3.幼儿应怎样补充维生素C4.怎样补充微量元素5.怎样让宝宝愉快进食6.一日喂养安排举例三、特别提示1.父母如何防治幼儿的疔疮脓肿2.幼儿为什么会腹泻3.幼儿过食糖会有什么坏处四、营养食谱第六章 17-18个月幼儿喂养一、发育状况二、喂养有方1.酸碱平衡说蔬菜2.给幼儿做的食物为什么不可太咸3.幼儿吃冷饮和瓜果要有节制4.腹泻幼儿的饮食安排5.什么是幼儿厌食6.一日喂养安排举例三、特别提示1.幼儿常吃汤泡饭对生长不利2.幼儿吃瓜果要洗净削皮3.幼儿瘦都是有病吗4.怎样为感冒发热患儿安排饮食四、营养食谱第七章 18-19个月幼儿喂养一、发育状况二、喂养有方1.幼儿吃饭为什么要细嚼慢咽2.不可强迫幼儿多吃饭3.幼儿饭前为什么忌服维生素类药物4.父母怎样为贫血幼儿调整饮食5.果子露不能代替鲜果汁6.一日喂养安排举例三、特别提示1.幼儿要多吃些绿橙色蔬菜2.为什么幼儿饭前饭后半小时内要忌水3.父母怎样防治幼儿舌苔变厚四、营养食谱第八章 19-20个月幼儿喂养一、发育状况二、喂养有方1.宝宝饭量小需要看医生吗2.宝宝偏食怎么办3.宝宝边吃边玩怎么办4.膳食纤维对人体主要有什么作用5.孩子不爱吃蔬菜怎么办6.一日喂养安排举例三、特别提示1.父母怎样通过饮食治疗宝宝感冒2.为什么不宜让幼儿多吃糕点四、营养提示第九章 20-21个月幼儿喂养一、发育状况二、喂养有方1.幼儿为什么不宜常吃糕点2.幼儿多吃猪肝好吗3.幼儿可以多吃猪血吗4.吃菠菜能治幼儿贫血吗5.一日喂养安排举例三、特别提示1.幼儿可以多吃鱼类食物吗2.幼儿不可多喝牛奶3.为什么不可给幼儿盲目实行低脂饮食四、营养食谱第十章 21-22个月幼儿喂养一、发育状况二、喂养有方1.父母怎样为1-2岁的幼儿安排饮食2.给胃肠炎患儿应安排什么样的饮食3.父母能给腹泻患儿吃大蒜和鸡汤吗4.骨汤不是补钙佳品5.父母怎样培养幼儿良好的饮食习惯6.一日喂养安排举例三、特别提示1.父母应怎样注意幼儿饮食卫生2.幼儿饮食与身高有关吗3.与身高增长有关的激素四、营养食谱第十一章 22-23个月幼儿喂养一、发育状况二、喂养有方1.幼儿维生素缺乏会引起什么病2.鸡蛋是幼儿比较理想的营养食品吗3.幼儿不可过量服用维生素A4.一日喂养安排举例三、特别提示1.幼儿饮食如何做到蛋白质互补2.幼儿患了“蛋白缺乏综合征”怎么办3.幼儿喝水多是有病吗四、营养食谱第十二章 23-24个月幼儿喂养一、发育状况二、喂养有方1.2岁幼儿膳食安排要点2.幼儿忌暴饮暴食3.如何提高幼儿食欲4.幼儿饮食中的“不”原则包括哪些内容5.一日喂养安排举例三、特别提示1.什么是进食保健2.父母怎样防止幼儿“积食”3.幼儿的饮食禁忌四、营养食谱第3篇 2-3岁营养方案第一章 2岁1-3个月幼儿喂养一、身心发育情况1.身体发育2.体格发育3.感觉运动发育4.语言、适应行为发育5.心理发育二、生长发育测评三、喂养有方1.保证营养均衡2.补充维生素和钙3.零食的添加4.粗纤维食品5.一日喂养安排举例三、特别提示1.如何让孩子学会独立进餐2.宝宝不愿吃蔬菜怎么办3.宝宝患异食癖怎么办4.如何让幼儿定时、定量、专心进食四、营养食谱第二章 2岁4-6个月幼儿喂养一、身心发育情况1.身体发育2.体格发育3.感觉运动发育4.语言、适应行为发育5.心理发育二、生长发育测评三、喂养有方1.鼓励宝宝吃蔬菜2.使孩子聪明的食物3.饮食习惯的培养4.幼儿每日喝牛奶的益处5.一日喂养安排举例四、特别提示1.如何纠正宝宝吃独食2.偏食与挑食的纠正3.九类食物不宜多吃4.防止铅中毒五、营养食谱第三章 2岁7-9个月幼儿喂养一、身心发育情况1.身体发育2.体格发育3.感觉运动发育4.语言、适应行为发育5.心理发育二、生长发育测评三、喂养有方1.两岁半幼儿的喂养特点2.幼儿的进食心理3.提高钙的摄入量4.合理摄入脂肪5.营养过剩的危害6.一日喂养安排举例四、特别提示1.山楂的妙用2.如何避免摄入致敏物质3.便秘的家庭防治4.适当吃辣有益五、营养食谱第四章 2岁10-12个月幼儿喂养一、身心发育情况1.身体发育2.体格发育3.感觉运动发育4.语言、适应行为发育5.心理发育二、智能发育测评三、喂养有方1.3岁幼儿喂养特点2.如何讲究口腔卫生3.过多食用生冷瓜果有哪些害处4.婴幼儿能饮茶吗5.婴幼儿能否食蜂蜜6.一日喂养安排举例四、特别提示1.宝宝吃饭时恶心呕吐怎么办2.水果的吃法3.幼儿吃什么有助于长高4.偏胖和偏瘦宝宝如何喂养五、营养食谱第4篇 婴幼儿特殊营养方案第一章 特殊新生儿营养调理1.早产儿喂养2.未成熟儿喂养3.唇裂及腭裂儿喂养4.巨大儿喂养第二章 婴儿特殊营养食谱1.营养不良的婴儿调理2.肥胖婴儿饮食调理3.贫血婴儿饮食调理4.夜啼婴儿饮食调理5.流涎婴儿食物调养6.断乳婴儿的饮食7.婴儿益智的饮食8.长牙期间的饮食9.患病的婴幼儿饮食10.补钙食谱11.补锌食谱12.婴儿湿疹的食疗第三章 幼儿特殊营养食谱1.矮小幼儿的饮食营养调理2.营养不良的调理食谱3.贫血调理食谱4.肥胖儿的饮食调理5.益智食谱6.明日饮食7.健齿饮食8.“生长月”-5月份的营养9.怎样纠正儿童贪食

章节摘录

插图：如果不叫醒睡着的婴儿起来吃奶，有的婴儿每日只能吃上3次奶。

对这样的婴儿，每日如果给吃2次代乳食品，必须再加2次奶才行。

婴儿的排泄情况宝宝大便的排泄在这个时期已基本形成规律。

有每日大便1-2次的，也有大便2-3次的，另外还有两天一次的便秘型婴儿。

婴儿小便的次数一般每日在10次左右。

如果是阴雨天，婴儿尿湿尿布的次数会明显增多。

小便次数少的婴儿，母亲可以估计到宝宝要尿的时间，因此，只要到时间给婴儿把尿就会成功。

但小便次数多且时间不定的婴儿，无论怎么也配合不好。

这样也没有什么关系，只要勤换尿布以免宝宝的臀部出现溃烂就行了。

其他发育特点喂养有方1.6-7个月婴儿的断奶方法 从上个月开始实行断奶的婴儿，在这个月里食量将逐渐增加。

由于婴儿已记住了代乳食品的味道，所以他(她)喜欢多吃自己喜欢的食物。

而有些婴儿并没有想吃的欲望，而母亲却认为从这个月起必须增加婴儿的食量而强迫婴儿多吃。

6-7个月婴儿的主食是什么那种强迫婴儿多吃的做法是非常错误的。

特别是在炎热的夏季进入断奶第二个月的婴儿，此时婴儿一般不会有食欲，所以不会像母亲想像的那样增加食量。

这时如果为了增加代乳品的量而减少母乳或牛奶，对婴儿是非常不利的。

6-7个月婴儿的主食仍应是母乳或牛奶。

母亲应该明白喂代乳食品只是一种吃饭的练习而已。

给婴儿喂米粥或面包粥这样的代乳食品时，没有必要拘泥于某一规定的量，只要婴儿爱吃就可以喂。

母亲不要认为宝宝能吃下一碗粥(70克左右)就无需再吃其他食物。

100克的稀粥只能产生217.4千焦的热量，而加入一块糖的牛奶100克却能产生334.4千焦的热量。

而且，米粥还缺少婴儿成长必需的动物性蛋白质。

吃米粥过多还会导致婴儿脂肪堆积，这对婴儿的成长极为不利。

怎样给6-7个月的婴儿喂奶随着代乳食品的增加，婴儿的喝奶量将相应减少。

但究竟减至多少则是由婴儿自己决定。

婴儿喝奶不如以前多时，不要勉强婴儿喝。

如果婴儿每日吃的面包粥、米粥等量合计达到100克，就可以减少一次喂奶。

可以将用奶瓶喝的奶粉改为用杯子喂鲜奶(可以是全乳)。

不过，在宝宝睡觉前还是使用奶瓶喂比较好，如果奶瓶撤得过早，婴儿就会养成不吮吸手指或不咬被角就睡不着觉的毛病。

在断乳过程中，母亲不要以为宝宝每日的食量都应保持一样多。

天热时宝宝会少吃，而在宝宝心情好时肯定会吃得更多些。

怎样给6-7个月的婴儿添加辅食为了使婴儿能健康成长，必须及时给婴儿添加一些鸡蛋、鱼之类的食物。

从营养方面来说，给婴儿吃用牛奶做的面包粥要比吃米粥好。

从上个月起就开始吃鸡蛋或土豆的婴儿，经过一个月的练习，到这个月差不多都能吃鱼和动物肝脏(不过，一般婴儿都不太喜欢吃动物肝脏)了。

若是上个月赶上盛夏季节，从近几天才开始吃鸡蛋和土豆的婴儿，也没必要特意练习一个月后再让婴儿吃鱼，只需半个月左右的时间就可以过渡到吃鱼。

动物肝脏中鸡肝比较适合于这个月龄的婴儿。

另外，鸡肉、牛肉都可以做得烂烂的喂给6个月大的婴儿。

其他如茄子、胡萝卜、菠菜、卷心菜和番茄等都可以喂给婴儿。

断奶的目的断奶的目的不是让婴儿按照断乳食谱要求吃食物，而是使婴儿在长齐牙，并能够自由行走以后，可以和父母一起进餐。

<<0-3岁饮食营养百科全书>>

断奶并不是要停止喝奶，而是让婴儿逐渐习惯吃母乳、牛奶以外的米饭或面食，也就是使婴儿逐渐适应一般人的饮食生活。

断奶并不是因为6个月大的婴儿继续吃母乳或牛奶有什么危害，而是因为婴儿自己过6个月后产生了想吃母乳或牛奶以外其他食物的自然欲望。

2. 宝宝断奶的时间和方式为了宝宝的生长发育和母亲健康的需要，婴儿8-12个月时完全断奶是比较合适的。

宝宝完全断奶的时间通常婴儿到了一岁左右就应断奶。

但也要根据具体的实际情况而定。

若宝宝正在生病，把奶换成其他食物，就容易造成宝宝消化不良，使病情加重，故应在宝宝病愈后再断奶。

若是母亲体质不错，而且奶量也一直很充足，辅食添加得比较晚，则可以稍晚些再断奶。

另外，还要注意季节，冬夏季天气时冷时热，婴儿的消化力弱，抵抗力差，突然改变饮食习惯容易导致宝宝生病，所以断奶时间应选在春秋季节。

宝宝断奶的方式从开始断奶至完全断奶需经过一段时间的适应过程，也就是一顿一顿地用辅助饮食代替母乳，逐渐实行断奶。

有些母亲平时未做好给孩子断奶的准备，未能逐渐改变孩子的饮食结构，而是采用在乳头上抹黄连、辣椒汁、清凉油等办法，突然不给孩子吃奶，致使婴儿因突然改变饮食而适应不了，连续多日又哭又闹、精神不振、不愿吃饭、体弱消瘦，影响其发育，甚至引发疾病。

这种方式显然是不正确的。

正确的断奶方式是：从4个月起添加些辅食如米汤等，逐渐过渡到吃蛋黄、烂面条、菜泥、豆腐等；孩子长牙以后，可吃点饼干、烂饭或面片等，减少哺乳工一2次，使胃肠消化功能逐渐与辅食相适应；10个月后，可以以米面类食物代主食，奶类、代乳品为辅食，这样，断奶时孩子就适应了。

开始断奶时一定要耐心喂小儿其他食物，或让孩子离开母亲1-2日。

<<0-3岁饮食营养百科全书>>

编辑推荐

《0-3岁饮食营养百科全书》：21世纪最有影响力的育婴书。

<<0-3岁饮食营养百科全书>>

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>