第一图书网, tushu007.com

<<健康宝宝吃出来>>

图书基本信息

书名：<<健康宝宝吃出来>>

13位ISBN编号：9787560539881

10位ISBN编号：7560539882

出版时间：2011-12

出版时间：西安交通大学出版社

作者：李红萍

页数：232

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

<<健康宝宝吃出来>>

内容概要

拥有一个健康、聪明、漂亮的小宝宝是每一位家长的共同愿望。
在宝宝的成长过程中，无时无刻不浸透着父母的心血和深深的爱。
养育一个活泼可爱的健康宝宝是一项崇高而神圣的事业。
在漫长的育婴过程中，年轻的父母要随时关注宝宝的变化，为宝宝创造良好的生活环境，给宝宝无微不至的呵护，这样才能让宝宝充分享受快乐的每一天。

照顾好宝宝最基本也最关键的问题就是饮食，食物是宝宝健康成长的营养来源。
年轻父母面对孩子的营养可能会有这样那样的诸多fd题，本书专门针对0～3岁的孩子的饮食安排，为年轻父母提供了一个喂养宝宝的知识锦囊。

本书从宝宝的饮食特点谈起，对不同月龄、年龄宝宝的饮食安排作了详尽描述。
本书作者是从事儿童保健工作多年的专家，他们多年积累的经验对年轻父母养育健康聪明的宝宝具有一定的指导意义。
相信年轻父母能从这本书中吸取到喂养宝宝的丰富知识，衷心祝愿您的宝宝健康成长!

作者简介

李红萍，国家高级营养师，国家健康管理师，国际药膳食疗学会江苏分会理事，江苏省家政行业协会理事，南京恒力职业学院校长，南京康泽世健康咨询有限公司运营总监。
　因自幼体质欠佳，对营养保健有浓厚的兴趣，曾到上海、北京等地进行调研、考察，并多次接受台湾著名营养机构的资深培训。
在恒力职业学院任职期间，从事催乳保健的研究。
从教案编写、课程安排，到招生培训、学员就业，积累了非常丰富的经验，使众多女性受益。

<<健康宝宝吃出来>>

书籍目录

基础知识须知道
婴儿期生长发育的特征
幼儿期的行为与饮食
婴幼儿的饮食特点
婴幼儿的热能消耗
婴幼儿所需的三大营养物质
维生素——宝宝不可缺少的营养元素
宝宝不可缺少的生命元素
宝宝所需的水量
宝宝饮食中必需的膳食纤维
啥是平衡膳食
平衡膳食利于宝宝长身体
均衡营养利于宝宝脑发育
宝宝的平衡膳食谱
宝宝膳食的合理烹调
培养宝宝好的饮食习惯
0～3个月宝宝的饮食安排
0～3个月宝宝的总食谱
母乳——给宝宝最好的礼物
母乳喂养有利于宝宝骨骼发育
母乳喂养有利于宝宝智力发育
母乳喂养有利于提高宝宝免疫力
母乳喂养的要点及技巧
母乳不足怎么办
特殊情况下如何母乳喂养
母乳喂养期间积极预防维生素K缺乏
哪些情况下不宜哺乳
……
4～6个月宝宝的饮食安排
7～12个月宝宝的饮食安排
1～2岁宝宝的饮食安排
2～3岁月宝宝的饮食安排

章节摘录

平衡膳食利于宝宝长身体　在我国，目前1～3岁幼儿多以家庭喂养为主。
受传统饮食习惯、生活观念和家庭文化层次的影响，幼儿喂养中存在许多不合理现象。
有的营养过剩，小小年纪就成了小胖子。
有的营养缺乏，面黄肌瘦。
研究发现，要确保幼儿健康生长发育，保证三种营养供给平衡十分重要。
　热能平衡　幼儿热能除满足基础代谢、食物特殊动力作用、肌肉活动消耗外，还需满足身体物质的增长需要和排泄损失。
其相对需要量高于大人，一般每天每千克体重420～462千焦。
如果能量供给过高，虽然保证了幼儿生长，但同时造成幼儿肥胖或超重，也可能会造成成人后肥胖潜在的体质代谢机制。
　在幼儿喂养中，有些家长经常以满足宝宝的嗜好为主，而且有喂养次数过多、摄食过多的现象，如此，宝宝胃肠始终处于充裕状态，这对宝宝健康不利，喂养中须注意避免。
　蛋白质平衡　幼儿处于生长发育期，当膳食中蛋白质供给不足时，会出现生长速度减慢或停止，以及食物消化吸收障碍，如腹胀、水肿、贫血等现象。
而长期过量摄入蛋白质会引起便秘、肠胃病、口臭、舌苔增厚等现象，增加体内氨类毒副产物，加重肝肾负担，使钙的排出增加，影响幼儿生长。
　幼儿对蛋白质的需要量相对较高，而且不仅表现在数量上，也表现在质量上。
一般婴幼儿的供给量标准为每天每千克体重2～4克，2岁幼儿每天40克，而且动物性蛋白质、豆类蛋白质要在1／3以上，以满足对优质蛋白和必需氨基酸的需要。
　钙平衡　钙长期缺乏，会使宝宝发育迟缓，出牙迟，出现钙抽搐、枕秃、钙圈、易烦躁、哭闹等现象，严重时会出现软骨病。
我国2岁幼儿的钙供给量标准为每天600毫克。
只要保证幼儿牛奶、豆制品、绿叶菜的供给，就能满足钙的需要。
这里要强调的是，不能单靠补充钙剂或促钙吸收因子来增加幼儿钙的吸收，必须依靠整个膳食的平衡。
　人体营养平衡是一种动态的平衡，幼儿期正处在长身体的时期，搞好平衡的关键是合理喂养。
对幼儿来说，合理的喂养应是保证总量和优质品，多种类食物粗细、荤素合理搭配，多餐次且定时定量，以保持能量、蛋白质、钙的相对良好的平衡。
　均衡营养利于宝宝脑发育　我们不仅要养育一个健康的宝宝，更重要的是要养育一个聪明的宝宝。
对脑的健全发育起重要作用的有脂肪、维生素c、钙、糖、蛋白质、B族维生素、维生素A、维生素E八种营养素。
同时，宝宝大脑发育有几个重要阶段，在这几个阶段中要给予相应的营养补充。
　孕期是宝宝大脑细胞分化、数量增殖、结构形成的关键时期。
胎儿在出生前已形成有140亿个神经细胞，细胞数量已达到顶点，出生后不会再进行增加，而只能是细胞质量的发展和提高。
也就是说，胎儿如果在细胞增殖分化期就营养不足，出生后即使喂养再好，脑细胞数目也不可能达到正常水平。
所以，孕期补充营养是切实可行的促进宝宝大脑发育的有效途径。
　婴幼儿期是脑细胞数量调整、体积增大、功能完善、神经联结网络形成的关键时期。
饮食中优质蛋白质、必需脂肪酸、多种维生素、微量元素和无机盐的摄入，是保证宝宝大脑正常发育的基础。
　婴幼儿大脑发育十分迅速，脑重量出生时为390克，9月龄时已达660克。
均衡营养有利于宝宝的脑发育。
　宝宝的平衡膳食谱　乳和乳制品　乳类食品是优质蛋白质、钙、核黄素及维生素A等的重要来源。
尽管幼儿期生长速度减慢，但对钙、磷等无机盐的需求仍较高。

乳中钙含量丰富，且易于消化吸收，是幼儿骨骼生长和牙齿形成所需钙的重要来源。
乳中蛋白质为优质蛋白质，又易于消化，赖氨酸含量相当高，是大米和小麦蛋白的极好的补充。
因此，乳类食品是幼儿期重要的辅食品，不能从饮食中取消。
1～3岁幼儿每日应供应牛奶400克左右，4～6岁学前儿童每日应供给250克左右。
但也不应过量，因牛奶虽富含大多数营养素，但铁、维生素c等含量过少，饮用过量会影响对其他营养素的摄取。
　谷类食品　谷类为幼儿期膳食的主食。
谷类食品主要是供给热能和某些B族维生素，但由于其摄入量大，也是蛋白质及其他多种营养素的主要来源。
选择谷类食品时，应注意品种不能过分单一，应将各种粮食掺和使用，如在大米、小麦等主食中加入少量玉米、小米、高粱、豆类、薯类等，如此可起到互补作用，从而提高蛋白质的营养价值并可改善口味。
谷物与乳类、肉类、蛋类等动物性食品搭配，蛋白质的质量也大大改进。
米、面等食品的加工应粗细适宜，一般以选标准米、标准面为宜。
　糕点、快餐类　市售的多数糕点食品其主要成分为粮谷类，这类食品主要提供能量，在营养上达不到正餐的水平，不能代替正餐，故有时可以作为幼儿主餐间的能量补充，而不能作为主食。
近年来由于强化食品的发展，一些糕点强化了易于缺乏的营养素，如维生素A、维生素D、B族维生素、铁、锌、赖氨酸等。
在选择这类食品时，应根据幼儿目前各种营养素的摄入状况而定，以免某种营养素摄入过多。
　肉、禽、鱼、蛋及走豆类　蛋白质对幼儿是非常重要的营养素。
肉、禽、鱼、蛋等动物性食物不仅含蛋白质丰富，且所含为优质蛋白质，含必需氨基酸数量多，种类全，最利于幼儿生长发育，每日膳食中应安排一定数量。
大豆类食品，如豆浆、豆腐、豆腐干、千张等，所含亦属优质蛋白质，其赖氨酸含量较丰富，可以补充谷类食品中赖氨酸的不足，将豆类和谷物蛋白质结合使用，其蛋白质价值接近肉类，用其代替也能满足幼儿对蛋白质的需要。
一般要求动物类和豆类蛋白质的摄入量能够达到总蛋白质摄入量的50%。
　蔬菜、水果类　蔬菜、水果是维生素C、β胡萝卜素、维生素B2等多种维生素和无机盐的重要来源，是幼儿不可缺少的食物。
新鲜蔬菜维生素C含量高，绿叶蔬菜含量更高，故幼儿膳食中应多选择绿叶蔬菜和红、黄色果蔬。
除维生素外，果蔬还能提供一定量的铁和钙，但吸收利用率较差。
如能同时吃些肉类，则会大大增进蔬菜中非血红素铁的吸收率。
果蔬还含有多种微量元素，这也是很重要的。
另外，果蔬体积大，纤维素多，利于疏通肠道，有助于防止便秘。
水果还能刺激婴幼儿食欲，有利于消化，给幼儿适当供应，是很有必要的。
给幼儿选择蔬菜时，应着重考虑其营养价值和新鲜程度。
要尽量选用既经济，营养价值又高的新鲜果蔬，不宜用罐装食品及存放过久的食品。
　P26-31

编辑推荐

0～3岁是人生的第一个快速生长的高峰期，早期的营养不仅影响着孩子的大脑、身体发育，更决定着孩子的一生健康。
父母是孩子最好的营养师，让孩子未来的健康标准，掌握在您的手中。
吃得贵不一定营养全面，吃得便宜不一定营养不良，专家手把手教您科学喂养，让您轻轻松松培养出健康、聪明的宝宝。

第一图书网, tushu007.com

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