

<<中国儿童早期营养方案>>

图书基本信息

书名：<<中国儿童早期营养方案>>

13位ISBN编号：9787802034891

10位ISBN编号：7802034892

出版时间：2008-1

出版时间：中国妇女

作者：王如文

页数：259

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>

<<中国儿童早期营养方案>>

前言

婴幼儿时期是人一生中第一个快速生长的高峰期，是大脑发育和免疫机制建立的关键期，需要适龄、适当的营养支持。

同时，这一时期也是生长发育过程中最脆弱的敏感时期，某种营养物质的短缺很可能导致婴幼儿身体增长上的迟滞及心理、智能发展的落后，后者甚至会造成终生不可逆转的损失。

因此，了解营养学知识，掌握科学的喂养方法，帮助孩子从小养成良好的饮食习惯。

为孩子的健康成长提供充分的营养支持，是每一位为人父母者的责任。

与物质匮乏年代相比，今天的父母对孩子的营养问题思想上更加重视，经济上也更有保证，父母们强劲的需求催生了婴幼儿养育类书籍的热销，婴幼儿食品和保健品市场也十分繁荣。

但我们在工作中发现，巨大的市场商机使出版者、生产者在不断推出新产品的同时，也存在着质量参差不齐的问题。

一些所谓的普及性应用类书籍内容拼凑、以讹传讹的问题比较严重，一些商家夸大产品的功效，甚至为了推广自己的产品以专家的名义宣扬错误的育儿理念和方法……父母们在面对越来越多的选择机会的同时，也常常感到无所适从。

有的父母盲目追新求贵，接受最新的营养理念，购买最贵的营养食品，书没少看，钱没少花，但孩子的营养仍然存在这样、那样的问题，有的甚至是比较严重的问题。

生活的快节奏使父母们在孩子养育方面更关心“怎么做”，似乎无暇顾及“为什么这样做”“这样做对不对”。

我们觉得对于孩子的饮食、营养乃至健康这样的大事，父母们应该多问一个“为什么”，不应继续停留在人云亦云的层面上，知其然也知其所以然用起来才放心。

正是出于此目的，我们按照创品牌、出精品的标准策划出版了《中国儿童早期营养方案》系列图书。本套丛书以深厚的中国医药学传统思想和实践为基础，吸收我国近十年在营养、卫生、食品科学等方面的新理念、新成果，针对现代生活方式带来的诸多营养问题，膳食不当、食品污染等，强调取法自然、平衡膳食，系统全面，翔实新颖。

为了便于读者阅读、使用，我们从婴幼儿生长发育的特点写起，到不同生长阶段对营养的特殊需求、婴幼儿的消化吸收特点，再介绍不同年龄阶段的喂养方法，0-1岁的婴儿按月介绍，1-3岁的幼儿分为1-2岁、2-3岁两个阶段介绍。

此外，我们还介绍了婴幼儿常见不适的饮食调理方法。

我们希望这套书不仅能帮助父母们掌握一些婴幼儿喂养的科学方法，更希望能让父母们了解一些基本的营养学知识，提高甄别、选择的能力，这一点在市场经济的环境下具有特殊的意义。

为保证图书质量，这套丛书实行主编负责制，主编对全书进行系统把握和全程调控。

我们邀请中国儿童中心营养与健康总顾问、中国关心下一代工作委员会专家委员会及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王如文担任主编。

王如文教授1954年毕业于北京医学院，长期从事儿科临床医疗、教学和科研工作，多次获得科学技术成果奖，曾在我社出版过《儿童营养必读》等书，受到读者的普遍欢迎。

王如文教授对全书的理论框架、篇章结构和知识要点逐一进行了审读。

怎样吃出聪明、健康的孩子？

怎样喂养患病的孩子？

怎样为孩子调理四季的饮食？

怎样纠正孩子的不良饮食习惯？

这些父母们十分关心的问题，著名婴幼儿营养专家都在书中为您一一进行了解答。

<<中国儿童早期营养方案>>

内容概要

婴幼儿阶段，是人一生中第一个快速生长的高峰期，是大脑发育和健康免疫机制建立的关键期，需要适龄、适当的营养支持。

了解营养学知识，掌握科学的喂养方法，帮助孩子从小养成良好的饮食习惯，为孩子的健康成长提供充分的营养支持，是每一位为人父母者的责任。

<<中国儿童早期营养方案>>

作者简介

王如文，儿科主任医师，儿科学教授。

中国儿童中心营养与健康总顾问，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》杂志主编，《实用儿科临床》杂志副主编，北京市

<<中国儿童早期营养方案>>

书籍目录

第1章 0~1岁婴儿的生长发育特点 第一节 体格发育 第二节 脑和神经系统的发育 第三节 免疫系统的发育 第四节 消化系统的发育第2章 0~1岁婴儿的营养需求 第一节 能量 第二节 蛋白质 第三节 脂类 第四节 碳水化合物 第五节 矿物质 第六节 维生素 第七节 水第3章 0~1岁婴儿的食物选择与膳食要求 第一节 母乳、宝宝的天赐营养品 第二节 母乳替代品 第三节 0~1岁婴儿的膳食要求第4章 新生儿的日常喂养 第一节 足月新生儿的母乳喂养 第二节 早产儿的母乳喂养 第三节 新生儿的人工喂养 第四节 新生儿的大小便 第5章 1~12个月婴儿的日常喂养 第一节 1~4个月婴儿的日常喂养 第二节 4~6个月婴儿的日常喂养 第三节 6~7个月婴儿的日常喂养 第四节 7~9个月婴儿的日常喂养 第五节 9~11个月婴儿的日常喂养 第六节 11~12个月婴儿的日常喂养第6章 0~1岁婴儿特别营养方案第7章 0~1岁婴儿常见疾病的饮食调理

<<中国儿童早期营养方案>>

章节摘录

为宝宝选奶粉13大原则1.选最接近母乳的。

目前市场上配方奶粉成分大都接近于母乳成分，只是在个别成分和数量上有所不同。

母乳中的蛋白质有27%是β-乳清蛋白，而牛奶中的β-乳清蛋白仅占全部蛋白质的4%。

β-乳清蛋白能提供最接近母乳的氨基酸组合，提高蛋白质的生物利用度，降低蛋白质总量，从而有效减轻肾脏负担。

同时，β-乳清蛋白还含有调节睡眠的神经递质，有助于婴儿睡眠，促进大脑发育。

所以要首选β-乳清蛋白含量较接近母乳的配方奶粉。

2.针对年龄段选择。

优质的配方奶粉，会分阶段、据不同年龄小儿的生理特点和对营养素的要求，对五大营养素蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物元素进行全面的强化和调整，以满足不同发育阶段宝宝的需求。

*0-4个月宝贝：应选择含蛋白质较低的婴儿配方奶粉I段。

这种配方奶粉专为0-6个月宝贝研制，补充了充足、合适比例的DHA和ARA，以及接近母乳含量的游离核苷酸和足量的铁，符合这个年龄段宝贝生长发育的需要。

*4-8个月宝贝：应选择含蛋白质较多的婴儿配方奶粉II段。

这种配方奶粉针对6个月以上宝贝的生长发育需求，补充了充足、适合比例的DHA、ARA、游离核苷酸和足量的铁，可以促进宝贝智力、身体发育，并可预防贫血。

有些配方奶粉还采用葡萄糖聚合体配合乳糖，可以促进钙的吸收；不含蔗糖，可避免因嗜吃甜食而导致偏食和虚胖；并采用精制植物油配方，容易消化吸收，提供宝贝快速生长所需的能量。

*8-12个月宝贝：这一时期的配方奶粉，需要进一步调整必需脂肪酸、亚油酸、蛋白质等营养素的比例，并添加牛磺酸，钙、铁等矿物质及多种维生素，以保证宝贝获得充足均衡的营养。

这个年龄段的宝贝已经可以进食很多种食物，并从辅食中获得丰富的营养素。

奶不再是宝贝唯一或主要的营养素来源。

3.适合的是最好的。

每个宝宝的体质不一样，而奶粉所添加的成分也有微小差别，无论是价格低的或是价格高的，只要宝宝适合、爱吃，吃了以后不闹肚子，不大便干燥，体重和身高等指标正常增长，宝宝睡得香，食欲也正常，无口气、无眼屎、无波疹，就可以给宝宝吃。

不一定要给宝宝吃某个品牌的产品，因为可能别人家的宝宝吃了很好，但并不适合你家宝宝的肠胃。

4.按宝宝的健康需要选择。

早产儿消化系统的发育较足月儿差，可选早产儿奶粉，待体重发育至正常(大于2500克)才可更换成婴儿配方奶粉；对缺乏乳糖酶的宝宝、患有慢性腹泻导致肠黏膜表层乳糖酶流失的宝宝、有哮喘和皮肤疾病的宝宝，可选择脱敏奶粉，又称为黄豆配方奶粉；急性或长期慢性腹泻或短肠症的宝宝，由于肠道黏膜受损，多种消化酶缺乏，可用水解蛋白配方奶粉；缺铁的孩子，可补充高铁奶粉。

这些选择，最好在临床营养医生或保健机构指导下进行。

5.根据成分选择。

有实力的奶品公司，有较强的研究水平，它们将研究成果很快应用到奶粉的生产中，添加有益于宝宝的营养成分。

这些成分对宝宝的大脑及视力等的发育有明显的作用。

如添加DHA、铁、锌、ARA等等。

6.选手感松软的。

一般可以通过摇动罐体判断，奶粉中若有结块、有撞击声则证明奶粉已经变质，不能食用。

袋装奶粉的鉴别方法则是用手去捏，如手感松软平滑、内容物有流动感，则为合格产品；如手感凹凸不平，并有不规则大小块状物，则该产品为变质产品。

7.观察产品的颜色和产品中是否有杂质。

妈妈在购买产品后，可先开启包装，将部分奶粉倒在洁净的白纸上，将奶粉摊匀，观察产品的颗粒、颜色和产品中是否有杂质。

<<中国儿童早期营养方案>>

质量好的奶粉颗粒均匀、无结块，颜色呈均匀一致的乳黄色，产品中杂质极少。

如产品有团块，杂质较多，说明企业加工条件达不到要求，产品质量不能得到保证；如产品颜色呈白色或面粉状，说明产品中可能掺入了淀粉类物质。

8.要看产品的冲调性和口感。

质量好的奶粉冲调性好，冲后无结块，液体呈乳白色，品尝奶香味浓；而质量差或乳成分很低的奶粉冲调性差，奶粉很难溶于水中，品尝后奶香味差甚至无奶的味道，或有香精调香的香味；另外，淀粉含量较高的产品冲后呈糨糊状。

9.选服务好的。

正规的婴幼儿奶粉厂家在包装上印有咨询热线、公司网址等服务信息，以方便消费者咨询，并指导消费者正确喂养宝宝。

10.看包装是否密封。

无论是罐装奶粉或是袋装奶粉，包装上都会就其配方、性能、适用对象、使用方法做必要的说明，妈妈通过浏览说明，可以判断该产品是否符合自己的购买要求。

无论是罐装或者是袋装奶粉，生产厂家为了延长奶粉保质期，通常都会在包装物内填充一定量的氮气。

罐装奶粉密封性能较好，氮气不容易外泄，能有效地遏止各种细菌的生长。

选购袋装奶粉的时候，由于包装材料的差别，双手挤压一下，如果漏气，漏粉或袋内根本没有气体，说明该袋奶粉已经潜伏质量问题。

11.看包装上的标签标识是否齐全。

按国家标准规定，在外包装上必须标明厂名、厂址、生产日期、保质期、执行标准、商标、净含量、配料表、营养成分表及食用方法等项目，若缺少上述任何一项最好不要购买。

12.看制造日期和保质期。

一般罐装奶粉的制造日期和保存期限分别标示在罐盖或者罐体上，袋装奶粉的制造日期和保存期限分别标示在包装袋的侧面或者封口的地方。

消费者通过检查制造日期和保存期限可以判断该产品是否在安全使用期内。

13.购买地点要可信。

大的超市、商场是购买的最佳地点，有质量问题也能有地方投诉解决。

有些私人直销的奶粉，价格可能会便宜些，但妈妈们很难判断来源是否可靠，所以要谨慎。

至于私人小店里的奶粉，最好不要过问。

<<中国儿童早期营养方案>>

编辑推荐

《中国儿童早期营养方案(0-1岁)》由中国妇女出版社出版。

<<中国儿童早期营养方案>>

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>