

<<0-3岁宝宝营养必读>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁宝宝营养必读>>

13位ISBN编号：9787802037847

10位ISBN编号：7802037840

出版时间：2009-12

出版时间：中国妇女出版社

作者：张家林 编

页数：347

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岁宝宝营养必读>>

内容概要

本书主要从宝宝每月好营养、宝宝吃出好营养、哺乳妈妈增乳好食谱、宝宝辅食添加、宝宝常见病及食疗以及伴随宝宝成长的六大方面、25个细节，全方位阐述宝宝在0~3岁时期对营养的全面科学需求。这样，不管宝宝快乐也好，生病也好，都有其可口、开心的食物；妈妈有母乳也好，母乳供应不上也好，甚至给宝宝完全断奶也好，都能保证宝宝快乐、健康地生活。

<<0-3岁宝宝营养必读>>

书籍目录

PART 1 0~3岁宝宝的每月好营养 开始篇 新手爸妈营养准备 第1个月宝宝营养最佳方案 第2个月宝宝营养最佳方案 第3个月宝宝营养最佳方案 第4个月宝宝营养最佳方案 第5个月宝宝营养最佳方案 第6个月宝宝营养最佳方案 第7个月宝宝营养最佳方案 第8个月宝宝营养最佳方案 第9个月宝宝营养最佳方案 第10个月宝宝营养最佳方案 第11个月宝宝营养最佳方案 第12个月宝宝营养最佳方案 第13个月宝宝营养最佳方案 第14个月宝宝营养最佳方案 第15个月宝宝营养最佳方案 第16个月宝宝营养最佳方案 第17个月宝宝营养最佳方案 第18个月宝宝营养最佳方案 第19个月宝宝营养最佳方案 第20个月宝宝营养最佳方案 第21个月宝宝营养最佳方案 第22个月宝宝营养最佳方案 第23个月宝宝营养最佳方案 第24个月宝宝营养最佳方案 第25个月宝宝营养最佳方案PART 2 宝宝吃出好营养PART 3 哺乳妈妈增乳好食谱PART 4 宝宝断奶辅食的添加PART 5 宝宝常见病及食疗PART 6 伴随宝宝成长的N个喂养细节附表：1 0~3岁宝宝生长发育参照表附表：2 常见食物营养成分一览表

<<0-3岁宝宝营养必读>>

章节摘录

插图：PART 1 0~3岁宝宝的每月好营养开始篇 新手爸妈营养准备科学的营养观念NO.1 不让婴儿输在起跑线上事实上，营养是从胎儿开始的。

胎儿的食物只有一个来源，那就是来自母亲。

妊娠期间。

饮食一定要多样化。

均衡营养是关键。

无须特别制订饮食计划。

但一定要选择新鲜未加工的营养丰富的食物。

以保证得到你所需要的营养成分。

还要注意你所食入或饮进的东西是否有可能对胎儿造成伤害。

多吃些新鲜蔬菜和水果，少吃含糖、含盐高的食物。

总之。

为了能有一个健康聪明的宝宝。

请克服一下过去一贯的饮食习惯。

怎样对自己的身体有益，怎样对腹中的宝宝生长有利。

就怎样去吃。

在妊娠期间常会突然对某些食物产生兴趣。

享受一下也无妨。

这说明你的身体和腹中的宝宝是需要的。

<<0-3岁宝宝营养必读>>

编辑推荐

《0-3岁宝宝营养必读(彩色图文版)》：中华母子育婴专家组推荐，重视宝宝的营养吧，让您的孩子强壮起来！

为宝宝的辉煌未来，打下一个坚实的基础.....不可忽视的婴幼儿童养。

让孩子赢在人生的起跑线上。

合理营养是促进婴幼儿正常发育健康成长的重要保证帮助宝宝设计富含营养的饮食方案是父母的首要责任宝宝在不同的季节、生理上会出现差异，所以调配营养更需细心不可不知的幼儿食品四搭配：粗细粮搭配，荤素食搭配，甜咸食搭配。

干稀食搭配0~3岁宝宝生长发育参照表盼望自己的宝宝健康快乐地成长，是每一个做父母的最大心愿

。

那就让我们从宝宝人生的第一步——营养开始吧

<<0-3岁宝宝营养必读>>

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>