

<<家庭自助幼儿营养指导手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭自助幼儿营养指导手册>>

13位ISBN编号：9787802454552

10位ISBN编号：7802454557

出版时间：2010-5

出版时间：军事医学科学出版社

作者：刘青，刘玲玲 主编

页数：569

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>

<<家庭自助幼儿营养指导手册>>

前言

伴随宝宝的来临，整个家庭结构及生活状况开始发生系列的变化，年轻的父母开始关注宝宝的健康，呵护宝宝的饮食。

事实上，0-3岁宝宝的饮食是一件至关重要的事情，特别是在当今社会，随着科学技术的进步和社会的发展，人民生活水平日益提高，宝宝的健康饮食越来越成为社会性的问题。

从宝宝出生开始，妈妈们就开始为母乳喂养下功夫。

宝宝吮吸的感觉，乳汁分泌的充盈等都能引起做妈妈的兴奋，因为越来越多的妈妈知道母乳喂养的好处，知道成功喂养对宝宝健康的益处。

对于不适合进行母乳喂养的宝宝，妈妈们也在千方百计地寻找更好的方式替代母乳喂养。

这些做法，都能从一定程度上提高宝宝的饮食质量，促进宝宝健康发育。

随着宝宝的逐渐成长，到4-6个月的时候，宝宝就可以吃一些辅助性的食物了，这是由宝宝此时的身体发育特点决定的。

此时，做父母的应了解宝宝的发育特点，知道宝宝为什么要吃辅食，明白给宝宝添加辅食的规律和原则，并科学地为宝宝选择辅食、制作辅食，帮助宝宝顺利接受辅食，为身体和智力的发育奠定营养基础。

《家庭自助幼儿营养指导手册——吃出健康聪明宝宝》一书，不仅介绍了以上关于母乳喂养、辅食添加的各种知识，同时，还分阶段给出了辅食添加的原则及经典食谱的制作方法，包括4~6个月、7~9个月、10~12个月、1岁~1岁半、1岁半~2岁、2岁半~3岁宝宝的发育特征、所需要的营养、适宜制作辅食的食物以及20个经典食谱。

除此之外，《家庭自助幼儿营养指导手册——吃出健康聪明宝宝》一书还针对市场上出售的各种宝宝食品进行选择指导，告诉父母如何选择宝宝吃的奶源，如何分析宝宝奶粉的营养含量，如何让宝宝顺利接受配方奶等。

对于年轻的父母来讲，这些都是必须了解的知识，也是非常科学的喂养方式。

本书可使年轻父母在喂养宝宝的过程中不会因没有经验而手忙脚乱，也可找到更适合自己的喂养方式，从而科学地喂养宝宝，使宝宝的成长更健康！

<<家庭自助幼儿营养指导手册>>

内容概要

本书介绍了母乳喂养、辅食添加及分阶段给出宝宝辅助食品添加的原则及经典食谱的制作方法；各月龄宝宝的发育特征及所需要的营养、适宜制作辅食的食物。

另外，本书还针对市场上出现的各种宝宝食品进行选择指导，告诉父母如何选择宝宝吃的奶源，如何分析宝宝奶粉的营养含量，如何让宝宝顺利接受配方奶等知识，使年轻的父母在喂养宝宝的过程中不会因没有经验而手忙脚乱，也能找到更适合自己的喂养方式，从而科学地喂养宝宝，使宝宝的成长更健康。

<<家庭自助幼儿营养指导手册>>

作者简介

刘青，著名作家兼著名生活类图书策划，著有《准妈妈教程》、《准妈妈升级心理调试》、《0-3岁婴幼儿健康体验必读》、《孕期健康体检必读》等孕产、育儿类图书。

<<家庭自助幼儿营养指导手册>>

书籍目录

上篇 0-1岁宝宝喂养 第一节 母乳喂养指导 了解母乳喂养的好处 影响母乳喂养的重要因素
哪些妈妈不宜母乳喂养 哪些宝宝不宜母乳喂养 怎样正确给宝宝授乳 怎样养成喂养规律 催乳调养营养餐 怎样喂养乳糖过敏的宝宝 选择配方奶1：奶源+企业
奶 选择配方奶2：营养含量 什么是增强免疫力配方奶粉 如何让宝宝顺利接受配方奶
配方奶粉常见的种类 补充配方奶粉后宝宝腹泻怎么办 怎样科学为宝宝喂食牛奶
TIPS：喂养宝宝的必需用品 第二节 辅食添加基本知识 宝宝为什么需要添加辅食
宝宝消化系统发育的特点 宝宝辅食添加的时间把握 宝宝添加辅食的规律和原则 如何判断宝宝是否需要添加辅食
为宝宝选择辅食要注意什么 宝宝口味从辅食开始培养 常见宝宝辅食的制作方法
自制辅食需要准备的用品 辅食添加的次序与注意事项 给宝宝吃鸡蛋的讲究
宝宝辅食需要加盐吗 宝宝因何消化不良 宝宝吃水果的讲究 科学喂食宝宝肉食
哪些鱼类适合给宝宝做辅食 如何让宝宝接受辅食 给宝宝添加辅食时咋吃“盐” 下篇 1-3岁宝宝喂养

<<家庭自助幼儿营养指导手册>>

章节摘录

妈妈要重回公司上班了、母乳不够了、宝宝该断奶了等原因，母乳再好，总有不能继续的时候，宝宝总有一天要用奶瓶吃配方奶。

但对于已习惯于吃母乳的宝宝来说，改用奶瓶给他喂配方奶，他会很不高兴，一时很难接受。

怎样才能让宝宝接受奶瓶、爱上配方奶呢？

针对这种情况，父母应发挥自己的聪明才智，学会诱导孩子爱上配方奶。

母乳喂养的宝宝一般都不喜欢用奶瓶。

因为宝宝已经习惯吸乳头的感觉以及妈妈身上的味道，这都与用奶瓶不一样。

想让吃惯母乳的宝宝爱上奶瓶，需要宝宝付出哭闹、挨饿的代价。

因此，在决定喂食宝宝配方奶的时候父母应明白这一点，让宝宝接受奶瓶，是一个循序渐进的过程，需要逐步训练。

妈妈千万不要着急，要有足够的耐心和长期坚持的态度。

如果妈妈知道何时不能再喂母乳，那么请提前一个月做好准备。

一般情况下，4-6个月是孩子味觉培养的敏感期，为使孩子能够顺利地接受其他乳类，应该从这时起培养孩子对其他乳类的兴趣。

可以像添加辅食那样，每次喂母乳之前，先让孩子尝尝其他奶类的味道，并不一定要吃多少。

开始时，孩子可能会有拒绝表现，但应每天坚持让孩子尝试。

<<家庭自助幼儿营养指导手册>>

编辑推荐

《家庭自助幼儿营养指导手册》：吃出健康聪明宝宝从母乳喂养到添加辅食，从添加辅食到能吃各种食物；我们的宝宝就是这样长大的！

宝宝的每一步成长都凝聚了父母的智慧，父母的智慧则吃出健康聪明的宝宝！

母乳喂养全程指导，辅助食品添加基本知识，如何给宝宝顺利断乳，适宜4~6个月宝宝食用的20种食物，适宜7~9个月宝宝食用的20种食物，适宜10~12个月宝宝食用的20种食物，适宜1岁~1岁半宝宝食用的20种食物，适宜1岁半~2岁宝宝食用的20种食物，适宜2岁~2岁半宝宝食用的20种食物，适宜2岁半~3岁宝宝食用的20种食物。

<<家庭自助幼儿营养指导手册>>

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>