

《让宝宝吃得香-婴幼儿喂养方案-》

图书基本信息

书名：《让宝宝吃得香-婴幼儿喂养方案-8位专家倾力打造权威孕育方案》

13位ISBN编号：9787200062656

10位ISBN编号：7200062650

出版时间：2006-9

出版社：北京出版社

作者：吴光驰

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《让宝宝吃得香-婴幼儿喂养方案-》

内容概要

《让宝宝吃得香:婴幼儿喂养方案》是一本实用的婴幼儿饮食营养书，书中根据0~3岁宝宝的发育特点，全面介绍了母乳喂养，人工喂养、辅食添加以及断奶等方面的知识，指导父母怎样培养宝宝良好的饮食习惯，怎样均衡搭配多种食物，并列举了常见病的食疗菜谱，这些婴幼儿的喂养方法、饮食和营养常识，以及营养美味的婴幼儿食谱，具有较强的指导性和可操作性，年轻的父母可轻松地掌握。

《让宝宝吃得香-婴幼儿喂养方案-》

作者简介

吴光驰首都儿科研究所儿童营养研究室研究员，中国优生科学协会理事，中国优生科学协会小儿营养专业委员会副主任委员，《中华儿科杂志》编辑委员会通讯编委。1958年毕业于北京医科大学，一直从事儿科临床、儿童保健、儿童营养研究工作，具有丰富的儿科临床及儿童保健实践经验。主要研究领域是城市及农村儿童保健；母乳喂养，儿童肥胖症、佝偻病防治，儿童维生素D营养，儿童钙营养，儿童维生素A亚临床缺乏等。发表科研论文60余篇，科普著作7部。获北京市科技进步三等奖，北京市卫生局科技成果一等奖及二等奖，中国预防医学科学院科技进步一等奖及中华人民共和国国际科学技术委员会颁发的国家科技成果证书。

《让宝宝吃得香-婴幼儿喂养方案-》

书籍目录

Part 1 科学喂养，塑造完美宝宝(一)重视宝宝的吃饭问题 / 31 科学喂养的含义 / 3 喂养的含义 / 3 科学喂养的含义 / 32 喂养与宝宝的成长 / 5 喂养与宝宝健康的关系 / 5 喂养与宝宝智力的关系 / 5 喂养与宝宝心理发展的关系 / 53 科学选择喂养方式 / 6 认识母乳 / 6 混合喂养的选择 / 8 人工喂养的选择 / 8 (二) 0—3岁宝宝需要什么营养 / 11 10—3岁宝宝的发育特点 / 11 生理发育特点 / 11 器官发育特点 / 12 2 0—3岁宝宝的营养需求 / 12 对热量的需求 / 12 对蛋白质的需求 / 13 对脂肪的需求 / 13 对碳水化合物的需求 / 14 对矿物质的需求 / 14 对维生素的需求 / 14 对水的需求 / 15 Part 2 0~3个月，母乳喂养最优先(一)母乳——宝宝的最佳食物 / 191 为什么提倡母乳喂养，19 母乳喂养与宝宝健康的关系 / 19 母乳喂养与宝宝智力的关系 / 21 母乳喂养与妈妈健康的关系 / 21 2 母乳喂养的科学方法 / 22 授乳的开始、次数和时间 / 22 哺乳的步骤 / 25 哺乳的姿势 / 26 3 职场妈妈的哺乳对策 / 27 学会手工挤奶 / 27 学会用挤奶器挤奶 / 28 怎样贮存挤出的母乳 / 29 怎样加热挤出的母乳 / 29 4 保证母乳的质与量 / 30 促进乳汁分泌的饮食 / 30 心情愉快休息好 / 31 掌握正确的哺乳方法 / 32 保持良好的身体状况 / 34 5 新妈妈常见的哺乳难题 / 36 乳头凹陷，怎样哺乳 / 36 平坦乳头，怎样哺乳 / 37 妈妈乳胀，怎么办 / 38 (二) 混合喂养——妈妈知道多少 / 40 1 为什么选择混合喂养 / 40 妈妈奶水不足 / 40 妈妈有特殊情况 / 41 2 混合喂养的方法 / 41 补授法 / 41 代授法 / 42 3 混合喂养的注意事项 / 42 不要用奶瓶喂代乳品 / 42 视宝宝的发育而定 / 43 按时添加辅食 / 43 (三) 人工喂养——妈妈的另一选择 / 45 1 各类代乳品及喂养注意事项 / 45 鲜奶及其喂养 / 45 普通奶粉及其喂养 / 47 母乳化配方奶粉及其喂养 / 48 2 人工喂养的技巧 / 49 怎样给喂奶用具消毒 / 49 怎样用奶瓶喂奶 / 49 掌握人工喂养的时间 / 51 3 妈妈关心的特殊问题 / 52 怎样鉴别奶粉 / 52 宝宝对牛奶过敏怎么办 / 52 人工喂养的宝宝该补什么 / 53 Part 3 4~6个月，辅食添加要跟上(一)宝宝的新口味 / 57 1 为什么要添加辅食 / 57 2 辅食能补充哪些营养素 / 58 维生素D / 58 维生素C / 59 铁 / 59 优质蛋白质 / 60 3 添加辅食的原则 / 60 添加辅食的时间选择 / 60 辅食品种由一种到多种 / 61 辅食数量和添加次数由少到多 / 62 辅食的材料选择和制作 / 62 观察宝宝对食物的反应 / 63 (二) 和6个月宝宝的辅食1 这些食物，宝宝要吃 / 65 米粉 / 65 米汤 / 66 蔬菜汁和水果汁 / 66 蛋黄 / 67 2 宝宝辅食的配制 / 67 蛋黄粥 / 67 土豆泥 / 68 苹果酱 / 68 菠菜泥 / 68 3 蔬菜汁和水果汁的制作 / 69 蔬菜米汤 / 69 番茄汁 / 69 苹果汁 / 69 (三) 宝宝出牙，特别关注 / 70 1 牙齿健康与营养 / 70 宝宝出牙期的营养 / 70 保持牙齿的健康 / 71 2 关于补钙 / 72 怎样判断宝宝缺钙 / 72 怎样给宝宝补钙 / 73 3 4~6个月宝宝的推荐食谱 / 75 Part 4 7—9个月，注意营养的均衡(一) 肉类食物——宝宝的新选择 / 79 1 7~9个月宝宝的食物 / 79 乳类食物 / 79 肉类食物 / 80 面粉类食物 / 80 蔬菜水果类食物 / 81 2 宝宝食品的配制 / 81 鸡肉末碎菜粥 / 81 鱼泥 / 82 豆腐羹 / 82 猪肝泥 / 82 猪肝烂面 / 82 蔬菜粥 / 83 (二) 准备告别母乳 / 84 1 宝宝的断奶方法 / 84 断奶的含义 / 84 自然过渡 / 85 断奶的注意事项 / 85 2 开始培养宝宝正确的饮食习惯 / 86 吃饭的位置要固定 / 86 培养宝宝吃饭时的注意力 / 87 让宝宝学习自己拿东西吃 / 87 3 7—9个月宝宝食谱推荐 / 88 Part 5 10—12个月，开始断奶了(一) 和爸爸妈妈一起进餐 / 93 1 宝宝食物的特点 / 93 宝宝此时所需要的食物 / 93 断奶期强化食物的种类与选择 / 94 2 宝宝食物的配制 / 95 胡萝卜鸡蛋粥 / 95 肉末番茄 / 95 肉末卷心菜 / 96 肉松饭 / 96 玉米面豆粥 / 97 蔬菜浓汤 / 97 (二) 告别母乳。宝宝习惯吗 / 98 1 断奶后宝宝喂养的特点 / 98 以三餐为主 / 98 保证宝宝辅食的质量 / 99 断奶后宝宝营养的合理配备 / 100 2 10-12个月宝宝的推荐食谱 / 101 Part 6 1-2岁，重点养成好习惯(一) 宝宝周岁，快乐用餐 / 105 1 1-2岁宝宝食物的特点 / 105 宝宝食物的搭配特点 / 105 宝宝食物的制作特点 / 106 宝宝食物地位的变化特点 / 107 2 1-2岁宝宝的喂养特点 / 108 关注主食 / 108 开始学习忌嘴 / 109 (二) 营养多，宝宝长 / 111 1 身高与营养的关系 / 111 2 帮宝宝长高的秘诀 / 112 补充蛋白质 / 112 供给维生素 / 112 增加矿物质 / 112 安排好一日三餐 / 113 (三) 习惯好。宝宝壮 / 114 1 培养宝宝饮食好习惯 / 114 怎样培养良好的饮食习惯 / 114 挑食、偏食是怎么回事 / 115 宝宝爱吃零食怎么办 / 116 2 对妈妈的特别提醒 / 117 不要跟着广告走 / 117 吃快餐不能过频 / 117 (四) 1—2岁宝宝饮食巧安排 / 118 1 1—2岁宝宝几款美食的制作 / 118 烂糊肉丝 / 118 炒面条 / 118 菜卷蛋 / 119 2 1—2岁宝宝健脑食谱推荐 / 119 芝麻核桃饼 / 119 豆腐鱼头 / 119 Part 7 2~3岁，要求食物多样化(一) 吃得开心，准备入园 / 123 1 宝宝的身体发育 / 123 身高和体重 / 123 牙齿 / 123 体格发育状况 / 124 智能特点 / 124 2 宝宝的营养需求 / 125 宝宝的主要食物 / 125 宝宝的营养与智力的关系 / 125 3 2—3岁宝宝的喂养特点 / 127 不要忽略食物的搭配与制作 / 127 重视蛋白质的供给 / 127 脂肪不可缺 / 128 根据体重调节饮食 / 129 (二) 2-3岁宝宝饮食巧安排 / 131 1 2-3岁宝宝几款美食的制作 / 131 什锦粥 / 131 番茄猪肝汤 / 131 海带丝炒肉丝 / 132 2 2-3岁宝宝一日食谱举例 / 132 食谱1 / 132 食谱2 / 132 3 2-3岁宝宝健脑食谱推荐 / 133 桂圆肉粥 / 133 鲤鱼脑髓粥

《让宝宝吃得香-婴幼儿喂养方案-》

/ 133Part 8宝宝常见病与食疗(一)半岁-1岁的宝宝 / 1371缺铁性贫血及推荐食谱 / 137肝泥 / 138红枣泥 / 1382上呼吸道感染及推荐食谱 / 138胡萝卜泥 / 1383佝偻病及推荐食谱 / 139牛奶燕麦粥 / 1394急性腹泻及推荐食谱 / 140胡萝卜山楂煎 / 140苹果泥 / 1405湿疹及推荐食谱 / 140丝瓜山药泥 / 141绿豆百合汤 / 141(二)1—3岁的宝宝 / 1421厌食症及推荐食谱 / 142橘皮白萝卜粥 / 142山楂粥 / 1422便秘及推荐食谱 / 143什锦果羹 / 143糖醋大白菜 / 1433急性肠炎及推荐食谱 / 144豆米糊 / 144赤小豆汤 / 144

《让宝宝吃得香-婴幼儿喂养方案-》

章节摘录

喂养与宝宝健康的关系喂养与宝宝健康的关系很大，很多疾病都是喂养不当造成的。喂养不当主要引起两类疾病：一类是营养缺乏或不足引起的疾病，营养缺乏可直接引起相应的营养缺乏病，如蛋白质缺乏，严重时影响生长发育，造成宝宝抵抗力低下，容易感染病毒和细菌；维生素A缺乏会引起夜盲症和干眼病；体内缺铁可导致缺铁性贫血等。另外一类是营养过剩或比例失调引起的疾病，如维生素A、维生素D及某些微量元素摄入过多可致中毒；热能、脂肪等摄入过多可致肥胖、高脂血症、动脉粥样硬化等；高盐和低纤维素膳食可引起高血压等。大量研究表明，营养过剩不仅是人群中某些慢性疾病发病率增高的因素，而且还和某些肿瘤，如结肠癌、乳腺癌、胃癌等有明显的关系。所以，科学的喂养应该让宝宝摄入足够的营养，以满足生长的需要，又要注意不能让宝宝营养过剩，还要注意营养的均衡。 喂养与宝宝智力的关系科学研究还证明，胎儿期和初生婴儿期的营养，对大脑和中枢神经系统的发育是至关重要的。在生命的最初几个月和几年中，人脑的成长非常快，3岁以内完成80%，4岁以内完成90%。脑组织初生时300克，到3岁时则增至900克。脑的生长速度比其他各部位快得多。大脑发育得愈快，就愈容易受营养的影响。因此，0~3岁宝宝的科学喂养对智力的发展是非常重要的。 P5

《让宝宝吃得香-婴幼儿喂养方案-》

编辑推荐

《让宝宝吃得香:婴幼儿喂养方案》由北京出版社出版。你想宝宝长得健康聪明吗？实用的喂养方法，专业的营养分析，美味的健康食谱，儿童营养专家吴光驰教授精心指导，让新任父母们轻松安排宝宝每日的饮食，养育出健康快乐的宝宝！不一样的阶段，不一样的喂养，不一样的天才！

《让宝宝吃得香-婴幼儿喂养方案-》

精彩短评

1、现有的内容还行。

《让宝宝吃得香-婴幼儿喂养方案-》

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:www.tushu000.com