

# 《0-3岁宝宝喂养与辅食制作》

## 图书基本信息

书名：《0-3岁宝宝喂养与辅食制作》

13位ISBN编号：9787564019914

10位ISBN编号：7564019913

出版时间：2009-1

出版社：北京理工大学出版社

作者：石赞

页数：239

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](http://www.tushu000.com)

# 《0-3岁宝宝喂养与辅食制作》

## 内容概要

《0-3岁宝宝喂养与辅食制作》主要内容：母乳喂养的优点、操作技巧、必备常识以及常见问题的解决方法，对母乳喂养中可能出现的一系列情况都有所涉及。从为宝宝添加特色辅食的角度，指导父母在不同时期应该为宝宝添加什么样的特色辅食，并针对宝宝常会缺乏微量元素和矿物质等情况，对辅食的不同制作方法和功效进行解读。

《0-3岁宝宝喂养与辅食制作》主要针对宝宝的营养需求，打造出富有特色的营养食谱。针对宝宝身体所必需的营养成分提供了不同的食物，并且对宝宝的食谱进行了介绍和分析。《0-3岁宝宝喂养与辅食制作》还详细分析了添加辅食不当导致宝宝体内的微量元素、矿物质、蛋白质、碳水化合物等缺乏或过量而产生的问题，并针对这些问题，提供了营养方案，同时列出了特殊辅食的具体制作方法，以便父母能为宝宝做出科学、健康、有特色的辅食。

# 《0-3岁宝宝喂养与辅食制作》

## 书籍目录

第一篇 母乳喂养母乳喂养的优点母乳喂养的操作技巧母乳喂养的必备常识母乳喂养常见问题的解决  
第二篇 营养辅食1个月宝宝的营养辅食 喂养参考表格喂养指导 红绿灯 第4周参考食谱 推荐营养食谱 人工喂养专区2个月宝宝的营养辅食 喂养参考表格 喂养指导 红绿灯 一周参考食谱 推荐营养食谱 人工喂养专区3个月宝宝的营养辅食 喂养参考表格 喂养指导 红绿灯 一周参考食谱 推荐营养食谱 人工喂养专区4个月宝宝的营养辅食 喂养参考表格 喂养指导 红绿灯 一周参考食谱 推荐营养食谱 人工喂养专区5个月宝宝的营养辅食 喂养参考表格 喂养指导 红绿灯 一周参考食谱 推荐营养食谱 人工喂养专区6个月宝宝的营养辅食 喂养参考表格喂养指导 红绿灯 一周参考食谱 推荐营养食谱 人工喂养专区7个月宝宝的营养辅食 喂养参考表格喂养指导 红绿灯 一周参考食谱 推荐营养食谱 人工喂养专区8个月宝宝的营养辅食 喂养参考表格 喂养指导 红绿灯 一周参考食谱 推荐营养食谱 人工喂养专区9个月宝宝的营养辅食 喂养参考表格 喂养指导 红绿灯 一周参考食谱 推荐营养食谱 人工喂养专区10个月宝宝的营养辅食 喂养参考表格 喂养指导 红绿灯 一周参考食谱 推荐营养食谱 人工喂养专区11个月宝宝的营养辅食 喂养参考表格 喂养指导 红绿灯 一周参考食谱 推荐营养食谱 人工喂养专区12个月宝宝的营养辅食 喂养参考表格 喂养指导 红绿灯 推荐营养食谱 一周参考食谱 人工喂养专区第三篇 营养食谱13~15个月宝宝的喂养 一日参考食谱 喂养指导 营养方案 特别提醒16~18个月宝宝的喂养 一日参考食谱 喂养指导 营养方案特别提醒19~21个月宝宝的喂养 一日参考食谱 喂养指导 营养方案 特别提醒22~24个月宝宝的喂养 一日参考食谱 喂养指导 营养方案 特别提醒25~27个月宝宝的喂养 一日参考食谱 喂养指导 营养方案 特别提醒28~30个月宝宝的喂养 一日参考食谱 喂养指导 营养方案 特别提醒31~33个月宝宝的喂养 一日参考食谱 喂养指导 营养方案 特别提醒34~36个月宝宝的喂养 一日参考食谱 喂养指导 营养方案 特别提醒37~39个月宝宝的喂养 一日参考食谱 喂养指导 营养方案 特别提醒40~42个月宝宝的喂养 一日参考食谱 喂养指导 营养方案 特别提醒43~45个月宝宝的喂养一日参考食谱 喂养指导 营养方案 特别提醒46~48个月宝宝的喂养 一日参考食谱 喂养指导 营养方案特别提醒第四篇 特色辅食补充蛋白质的营养方案补钙的营养方案补碘的营养方案补锌的营养方案补铁的营养方案补硒的营养方案补充维生素A的营养方案补充维生素B1的营养方案补充维生素B2的营养方案补充维生素B6的营养方案补充维生素B12的营养方案补充维生素C的营养方案补充维生素D的营养方案第五篇 疾病预防与营养调理小儿营养不良的营养方案小儿益智健脑的营养方案健脾消食的营养方案小儿贫血的营养方案小儿肥胖的营养方案小儿明目的营养方案小儿健齿的营养方案小儿感冒的营养方案小儿便秘的营养方案小儿腹泻的营养方案小儿咽喉肿痛的营养方案小儿夜啼的营养方案小儿流涎的营养方案小儿起水痘的营养方案小儿伤食的营养方案小儿患湿疹的营养方案小儿遗尿的营养方案小儿鼻出血的营养方案小儿扁桃体炎的营养方案小儿腮腺炎的营养方案

## 章节摘录

**母乳喂养的优点** 增进妈妈和宝宝之间的感情 在母乳喂养过程中，妈妈常常会通过抚摸、拥抱以及注视等方式，给宝宝以极大的满足感和安全感。这些看似非常简单的动作实则是妈妈与宝宝最为密切的交流方式。这种交流能更好地拉近妈妈与宝宝之间的距离，从而培养深厚的母子感情。

宝宝在出生以后，会表现出一种明显的对妈妈特有的依恋感情，并希望从中得到一种安全感。最初与妈妈的肌肤接触在宝宝的心灵上建立起安全感，宝宝渴望被妈妈抚摸或拥抱的行为，妈妈的这些行为有助于平复宝宝的忧虑、不安等情绪。

母乳喂养是宝宝接触妈妈最多的行为方式之一，有时候宝宝的啼哭不仅仅是表明他饿了，还可能是寻求妈妈关爱的一种表现。只要妈妈给宝宝喂奶，宝宝的哭声就会立刻停止，这是宝宝向妈妈发出的一种渴望的信号。宝宝不愿意妈妈离开，这是因为他对妈妈有一种强烈的依赖感，所以说，母乳喂养不但能够解决宝宝饥饿的问题，更重要的是能够满足宝宝的心理需求。宝宝要以它为基础来进一步地认识妈妈，增进与妈妈的感情。

**营养丰富，更利于宝宝的成长** 人乳是阴血化生，营养极其丰富且易于吸收，具有补血填精、养颜生肌、滋肾强筋、聪耳明目等多种功效。另外，妈妈的初乳所含维生素E浓度最高，可预防宝宝患早期佝偻病。宝宝食用妈妈的乳汁可预防气血不足、营养不良等症状，比食用其他各类奶粉、乳制品更有利于成长。

研究发现，人乳中有一种游离氨得多，其半胱氨酸与甲硫氨酸之比较大，这种比例有利于宝宝的成长。人胞，这些细胞在进入宝宝的肠胃后。能杀灭病菌和寄生虫，从而起到“警卫”和防护的作用。

另外，人乳中含特有的乳蛋白、分泌型IgA、溶菌酶等物质，还含有多种消化酶，这些酶的凝块和脂肪球相对较小，易于宝宝吸收和消化。

母乳中的脂肪含量比较少，且含有多种消化酶，这种消化酶与宝宝舌咽分泌的舌脂酶共同作用，有助于宝宝对脂肪的消化，尤其适合早产儿和缺乏胰脂酶的新生儿。母乳中还含有大量的微量元素锌、铁、铜等。铜元素对保护宝宝的血管有很大作用。母乳中所含有的乳糖比牛、羊奶的含量要高，对宝宝的脑发育有促进作用。另外，母乳中的乙型乳糖能够抵制大肠杆菌的生长，还有助于钙的吸收。

**增强宝宝的免疫力** 母乳中含有丰富的免疫抗体和大量的免疫球蛋白，能够帮助宝宝抵御外界病菌的侵入，这种功能有助于增强宝宝抵御疾病的能力。这两种有益物质的存在，可以防止宝宝患上胃肠道、呼吸道和泌尿系统的疾病，从而降低宝宝腹泻、肺炎的发病几率。

对于刚出生不久的宝宝来讲，他们的免疫系统尚未发育成熟，所以抗病能力较差，而母乳中的特有营养成分恰恰可以弥补宝宝抗病能力的不足。

母乳是天然无菌的食品，不但营养丰富，而且安全、卫生。母乳中所特有的淋巴细胞、吞噬细胞、溶菌酶等免疫物质，可增强宝宝体质，促进其免疫系统的发育，并且有很强的抵御有害物质的能力，最重要的是不会造成消化道功能紊乱。

母乳中还含有大量的维生素A和特有的IgA、IgG、IgM、IgE等免疫球蛋白。这些物质在宝宝的 身体代谢过程中有着非常重要的作用。长期缺乏免疫力的宝宝很容易感染细菌而患疾病，母乳中含有的免疫球蛋白、维生素A等有益物质可增强宝宝的免疫力，有利于促进宝宝的健康发育。

**宝宝牙齿发育的保护伞** 喂养方式的不同与宝宝的牙齿发育有很大的关系，一般来说，母乳喂养的宝宝在吸吮乳汁时的用舌方式就与奶瓶喂养的宝宝的用舌方式不同。

宝宝在吸母乳的时候，舌头不需要向前伸，但是要有力地使用口腔肌肉，这样的动作才可以达到吸吮的目的。长时间运用这种用舌方式，有助于宝宝的牙齿健康发育，会使牙齿的排列更加整齐、平直，还有利于颌面的正常发育。因此，一般母乳喂养的宝宝在长大后都拥有一副漂亮的牙齿。

# 《0-3岁宝宝喂养与辅食制作》

## 编辑推荐

妈妈的好手艺，吃出宝宝的大未来。 宝宝体质是否健康，一方面取决于先天遗传，另一方面则取决于后天调养。尤其是对3岁前的宝宝喂养得当与否，将影响他的一生。 不一样的阶段，不一样的喂养；不一样的辅食添加，不一样的成长基础；一样的妈妈，给一样的宝宝架设茁壮成长的平台！ 母乳喂养——了解宝宝最初的“生长动力”； 营养辅食——为宝宝的健康“添砖加瓦”； 营养食谱——让宝宝在未来“聪明一世”； 特色辅食制作——让宝宝的身心更加健康； 疾病预防与营养调理——让宝宝走好人生每一步。

# 《0-3岁宝宝喂养与辅食制作》

## 精彩短评

- 1、 阅读时间：2009年9月  
不一样的阶段，不一样的喂养

# 《0-3岁宝宝喂养与辅食制作》

## 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](http://www.tushu000.com)