

《0-3岁同步营养全书》

图书基本信息

书名：《0-3岁同步营养全书》

13位ISBN编号：9787530437308

10位ISBN编号：7530437305

出版时间：2008-7

出版社：李月英 北京科学技术出版社 (2008-07出版)

作者：李月英

页数：204

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

《0-3岁同步营养全书》

前言

0~3岁，是宝宝生长发育的关键时期。宝宝的生长发育较快，营养素消耗量较大，需要供应足够的营养，才能满足宝宝生长发育的需要。因此，每天要给宝宝提供多种食物，平衡膳食才能满足宝宝生长发育所需的能量和营养素，才能提高宝宝的体质和免疫力。《0-3岁同步营养全书（超值升级版）》分为3个部分，第1部分为每一位家长提供0~3岁宝宝同步喂养方案，内容涉及婴儿期母乳喂养、混合喂养、辅食添加和幼儿期的喂养方法，指导家长科学合理地喂养宝宝。第2部分详解与宝宝健康息息相关的28种营养素。第3部分聚焦适合宝宝食用的22种黄金食品，巧妙搭配，给宝宝更多营养。此外，《0-3岁同步营养全书（超值升级版）》还有更多关于宝宝喂养方面的知识和最新资讯，可以开阔思路，帮助每一位家长在实践中找出一些适合自己的喂养宝宝的方法。《0-3岁同步营养全书（超值升级版）》编辑过程中得到广大热心妈妈的大力支持，在此特向天仙宝宝（巫欣冉）妈妈表示由衷的感谢。同时感谢周梓源、赵芸卿，巫欣冉、戚晨阳、雷寓博，刘贺晨、赵芯仪、白睿安、张妍翕和远在美国的陆美好等宝宝的美丽出镜。

《0-3岁同步营养全书》

内容概要

《0-3岁同步营养全书》内容简介：0~3岁，是宝宝生长发育的关键时期。宝宝的生长发育较快，营养素消耗量较大，需要供应足够的营养，才能满足宝宝生长发育的需要。因此，每天要给宝宝提供多种食物，平衡膳食才能满足宝宝生长发育所需的能量和营养素，才能提高宝宝的体质和免疫力。

《0-3岁同步营养全书》分为3个部分，第1部分为每一位家长提供0~3岁宝宝同步喂养方案，内容涉及婴儿期母乳喂养、混合喂养、辅食添加和幼儿期的喂养方法，指导家长科学合理地喂养宝宝。第2部分详解与宝宝健康息息相关的28种营养素。第3部分聚焦适合宝宝食用的22种黄金食品，巧妙搭配，给宝宝更多营养。此外，《0-3岁同步营养全书》还有更多关于宝宝喂养方面的知识和最新资讯，可以开阔思路，帮助每一位家长在实践中找出一些适合自己的喂养宝宝的方法。

《0-3岁同步营养全书》

书籍目录

第一篇 0~3岁宝宝的喂养方案第1个月 宝宝的喂养方案喂养指导一日食谱金水、银水，不如妈妈的奶水母乳喂养关键词营养食谱混合喂养的方法营养师连线妈妈须知的喂养禁忌第2个月 宝宝的喂养方案喂养指导一日食谱根据宝宝需求进行喂哺怎样才知道乳汁不足营养食谱如何补充钙剂和维生素D营养师连线妈妈须知的喂养禁忌喂养指导第3个月 宝宝的喂养方案一日食谱怎样为宝宝选择奶粉宝宝的母乳替代品有哪些营养食谱营养师连线妈妈须知的喂养禁忌第4个月 宝宝的喂养方案喂养指导一日食谱不宜用鲜牛奶和全脂奶粉喂养宝宝怎样给宝宝添加鸡蛋黄营养食谱营养师连线妈妈须知的喂养禁忌第5个月 宝宝的喂养方案喂养指导一日食谱上班后怎样哺乳营养食谱母乳喂养与宝宝体重增长营养师连线妈妈须知的喂养禁忌.....第二篇 决定宝宝健康的营养素第三篇 黄金的搭配好营养

章节摘录

第一篇 0~3岁宝宝的喂养方案第1个月 宝宝的喂养方案 喂养指导对于出生1个月以内的宝宝来说，最理想的营养来源莫过于母乳了。此阶段宝宝消化吸收能力还不强，母乳中各种营养无论是数量比例，还是结构形式，都最适合小宝宝食用。如果母乳不足或完全没有，就要选择相应阶段的配方奶粉，定时定量喂哺。配方奶粉中营养成分与母乳十分接近，基本能满足宝宝营养需要。一日食谱母乳喂养为主。母乳确实不足时，可以采用混合喂养方式。应根据宝宝需求进行喂哺，即“按需哺乳”，每天哺乳10~12次。金水、银水，不如妈妈的奶水母乳营养丰富，所含各种营养物质最适合宝宝消化吸收，具有最高生物利用率，是宝宝最理想的天然食品。母乳含有丰富而独特的营养元素及活性物质，其复杂而合理的养分搭配完全适合宝宝需求。母乳中免疫因子会根据宝宝的身体状况进行调整。当宝宝身体受到新的病菌或病毒侵袭时，会通过吸吮乳汁将信号传送到妈妈身体里。妈妈身体会立刻根据“敌情”制造免疫白细胞和球蛋白，再通过乳汁传送给宝宝，在宝宝体内建立屏障，保护宝宝不受感染。母乳会自动浓缩抗体，在宝宝身体内存活七八年之久。母乳喂养至一岁以后，宝宝辅食吃得多，母乳摄入量相对减少，母乳会自动浓缩抗体，将这种重要养分完全输入宝宝体内。这些活性细胞甚至会在宝宝身体内存活长达七八年，有效降低宝宝在整个童年期患病几率。母乳喂养时间较长的女婴，成年后罹患乳腺癌几率也明显减少。母乳喂养能够促进宝宝早期智力开发。哺乳过程中，妈妈的声音、心音、气味和肌肤接触能刺激宝宝大脑，促进宝宝早期智力开发。此外，通过抚摸、拥抱、对视等，能使宝宝获得满足感和安全感，能够增加母子间的感情，这也是母乳喂养的最大优点。

《0-3岁同步营养全书》

编辑推荐

《0-3岁同步营养全书》以精美的图文形式，全方位注0~3岁宝宝的发育关键时期，进行同步，科学的指导，让每一位新妈妈都能得到贴心，最实用的信息。平衡：不论哪种喂养方式，均衡营养才能满足宝宝生长发育所必需的各种营养素。科学：不仅有营养搭配餐，还有养成良好饮食习惯的小贴士。益智：科学添加辅食，帮助宝宝体格和智力发育。实惠：亲手给宝宝做经济实惠、味道好的营养餐，营养又美味。

《0-3岁同步营养全书》

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