

# 《0-3岁宝宝营养全书》

## 图书基本信息

书名：《0-3岁宝宝营养全书》

13位ISBN编号：9787200061772

10位ISBN编号：7200061778

出版时间：2005-10

出版社：北京出版社

作者：汉竹

页数：203

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)

## 前言

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。爱，是需要表达的。而对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于给予他(她)无微不至的关爱与科学合理的营养。宝宝健康茁壮地成长，就是对深深爱着他(她)的爸爸妈妈的最好回报。中国有句古语叫：过犹不及。对于宝宝的爱，今天的爸爸妈妈有着太多的选择去表达，但又常常感到手足无措。其实，营养是一个多角度的话题，而科学合理就是这个话题的真谛。无论是食物的加工、各种营养的搭配，还是喂养的方式，都是以科学合理为前提，从而取得最佳的营养效果。本书编写的初衷，就是在宝宝的饮食营养方面，全面融入国内外最经典的育儿经验，以符合中国人体质和健康的标准，总结出科学合理的营养理论、科学合理的营养标准、科学合理的加工方法以及科学合理的喂养方式。同时，针对日常生活中常见的喂养误区进行提醒，帮助满怀爱心的爸爸妈妈们科学合理地养育自己心爱的宝宝。由于水平所限，书中难免有不妥之处，请广大读者见谅，并恳请及时函告编者，以便后续版本的改进与完善。在此，编者表示衷心的感谢。

# 《0-3岁宝宝营养全书》

## 内容概要

《0-3岁宝宝营养全书》编写的初衷，就是在宝宝的饮食营养方面，全面融入国内外最经典的育儿经验，以符合中国人体质和健康标准，总结出科学合理的营养理论、科学合理的营养标准、科学合理的加工方法以及科学合理的喂养方式。同时，针对日常生活中常见的喂养误区进行提醒，帮助满怀爱心的爸爸妈妈们科学合理地养育自己心爱的宝宝。

一个宝宝的到来，往往会开启一个家庭生活全新的一页。

爱，是需要表达的。而对于一个幼苗般的宝宝，最直接的爱，莫过于给予他(她)无微不至的关爱与科学合理的营养。宝宝健康茁壮地成长，就是对深深爱着他(她)的爸爸妈妈的最好回报。

中国有句古语叫：过犹不及。对于宝宝的爱，今天的爸爸妈妈有着太多的选择去表达，但又常常感到手足无措。

其实，营养是一个多角度的话题，而科学合理就是这个话题的真谛。

无论是食物的加工、各种营养的搭配，还是喂养的方式，都是以科学合理为前提，从而取得最佳的营养效果。

# 《0-3岁宝宝营养全书》

## 作者简介

刘纪平，1945年出生。主任医师，国家特级专家。任北京儿童医院儿童保健中心主任，北京优生优育协会理事，中国疾病预防控制中心(CDC)妇儿中心项目专家，联合国儿童基金会(UNICEF)早期儿童综合发展项目“小脚印”家庭养护支持中心国家级培训师、特聘专家，强生婴儿抚触中心中国大使，《父母必读》杂志儿童健康医学顾问……拥有37年儿科临床实践经验，著述颇丰。曾长期在贵州和河北农村基层工作。喜欢被称为刘大夫，认为自己是一个地道的医生，应该行医，还应该将科学的健康知识通俗化地教给普通百姓。数百次在国内外电视台、电台、报刊、杂志进行健康教育宣传。

## 书籍目录

第一章 宝宝健康始于“吃” 第1周婴儿的营养方案 第2周婴儿的营养方案 第3~4周婴儿的营养方案  
第2个月婴儿的营养方案 第3个月婴儿的营养方案 第4个月婴儿的营养方案 第5个月婴儿的营养方案  
第6个月婴儿的营养方案 第7个月婴儿的营养方案 第8个月婴儿的营养方案 第9个月婴儿的营养方案  
第10个月婴儿的营养方案 第11个月婴儿的营养方案 第12个月婴儿的营养方案 1岁1~3个月幼儿的营养  
方案 1岁4~6个月幼儿的营养方案 1岁7~9个月幼儿的营养方案 1岁10~12个月幼儿的营养方案 2岁1  
~3个月幼儿的营养方案 2岁4~6个月幼儿的营养方案 2岁7~9个月幼儿的营养方案 2岁10~12个月幼  
儿的营养方案 3岁1~3个月幼儿的营养方案 3岁4~6个月幼儿的营养方案 3岁7~9个月幼儿的营养方案  
3岁10~12个月幼儿的营养方案第二章 聚焦宝宝好营养 奶类 鲜牛奶 酸奶 奶酪 羊奶 配方奶粉 蛋类  
鸡蛋 鸭蛋 鹌鹑蛋 肉类 猪肉 鸡肉 鱼肉 牛肉 虾肉 水果类 苹果 桃子 梨 西瓜 橘子 猕猴桃 草莓 葡  
萄 香蕉 红枣 无花果 菠萝 蔬菜类 黄瓜 白菜 南瓜 豆腐 冬瓜 菠菜 西红柿 胡萝卜 白萝卜 土豆 茄  
子 丝瓜 洋葱 海带 食用菌 竹笋 .....

## 章节摘录

**书摘哺喂指导** 这个阶段的小宝宝已经开始适应了新环境，消化吸收能力变强了，妈妈的乳汁分泌也增多了。宝宝的最佳食品仍是母乳。如果母乳不足或完全没有，就要选择相应阶段的配方奶粉，定时定量地哺喂。配方奶粉中的营养成分与母乳十分接近，基本能满足宝宝的营养需要。

**一日薄西山食谱** 如果完全母乳喂养，应当继续间隔哺喂的方式，每天哺喂次数比刚出生时适当减少，平均约为8~10次。需要混合喂养时，可以继续采取补授法或代授法(具体方法参见本书“第1周婴儿的营养方案”部分)。

**典型食谱** 配方奶 (具体内容可参见本书“第1周婴儿的营养方案”部分) 专家建议授乳时间过久乳头容易破裂。在奶水充足时，婴儿每次吃一侧的奶就能吃饱，另一侧的乳房就可以休息1次，这样就减少了乳头破裂的机会。单侧授乳的时间不要超过15分钟。为了保持乳头的清洁，每天要用5~6条干净的毛巾轮换贴在胸前，以保护乳头。喂奶之前可以用药棉浸清洁水擦净乳头。奶嘴上的开口过小、材质的软硬程度等，都能成为混合喂养的宝宝不爱吃牛奶的原因。尽量选用与妈妈的乳头相似的奶嘴是一个办法。对不喜欢橡胶味道的宝宝，可以换成异戊二烯胶或硅胶做成的奶嘴。

**禁忌提示** 这个阶段的妈妈大多会有乳汁分泌不足的现象，一般称为暂时性母乳缺乏。这种情况并不意味着一定会持续下去。所以，不要急着决定就给宝宝喂牛奶了。应当坚持用母乳哺喂，争取提高泌乳量。

**深度阅读** 哪种开口的奶嘴好 市售的奶嘴有两种开口方式：小洞洞和十字叉。专家提醒，奶嘴上留有一个洞口，给细菌的侵入开了方便之门。而十字叉的开口不用时处于封闭状态，挡住了细菌的入侵。婴儿吮吸时，十字叉能依宝宝的吸吮力量大小而开合，起到调节进食流量的作用。P4-5插图

# 《0-3岁宝宝营养全书》

## 媒体关注与评论

书评不同的营养基础会让孩子有明显的健康差异，希望新手父母都看看《0~3岁宝宝营养全书》，了解一些科学的营养知识。这是对孩子负责，也是对社会负责。 ——中国工程院院士胡亚美 有一本书，把每个孩子都当作自己的孩子，它就是《0~3岁宝宝营养全书》。 ——《父母必读》杂志主编杜芳 《0~3岁宝宝营养全书》对奠定孩子一生的健康基础提供了可贵的指导，书中的方案融合了许多广受欢迎的科学成果。不错，这是一本难得的好书。 ——中央电视台《为您服务》栏目主持人肖薇 和我看过的其他育儿书不同的是，《0~3岁宝宝营养全书》内容更贴切、形式更漂亮。 ——中央电视台《为您服务》栏目主编许靖

# 《0-3岁宝宝营养全书》

## 编辑推荐

不同的营养基础会让孩子有明显的健康差异，希望新手父母都看看《0-3岁宝宝营养全书》，了解一些科学的营养知识。这是对孩子负责，也是对社会负责。——中国工程院院士 胡亚美

有一本书，把每个孩子都当作自己的孩子，它就是《0-3岁宝宝营养全书》。——《父母必读》杂志主编 杜迺芳

《0-3岁宝宝营养全书》对奠定孩子一生的健康基础提供了可贵的指导，书中的方案融合了许多广受欢迎的科学成果。不错，这是一本难得的好书。——中央电视台《为您服务》栏目主持人 肖薇

和我看过的其他育儿书不同的是，《0-3岁宝宝营养全书》内容更贴切、形式更漂亮。——中央电视台《为您服务》栏目主编 许靖



## 精彩短评

- 1、内容不是我想像的好。
- 2、小食谱也不错，比较丰富
- 3、虽然我宝宝还没出世，但是这本书是一定得买的，这次买的是送给了朋友，等到我宝宝快出生了，我还得再买一本
- 4、这本书应该说在营养的诠释方面还是比较权威，里面告诉你什么食物含有各种不同的微量元素等，还简单介绍了一些儿童疾病时的饮食；当然有分年龄段的宝宝食谱推荐，基本是每个阶段2页；书的质量很舒服；如果需要很多很详细的食谱建议另寻他书。
- 5、内容还可以，针对吃母乳的宝宝更实用
- 6、还算不错，但是一定要写评价吗！？服务不太人性化！
- 7、书倒是质量挺好的，内容一般而已
- 8、里面图文并茂，介绍的比较详细，父母可以参考着给宝宝做好多有营养的饭菜
- 9、这个系列的书都很好，很实用。
- 10、挺实用的婴儿食谱
- 11、宝宝还没出生呢，所以一直也没看。
- 12、很好很实用的一本书,里面对各种食物的营养含量及注意事项均有介绍!还有各个阶段宝宝的营养食谱,很实用的一本书,值得阅读!!!
- 13、可以作为喂养宝宝的参考书

# 《0-3岁宝宝营养全书》

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