

《宝宝营养黄金方案》

图书基本信息

书名：《宝宝营养黄金方案》

13位ISBN编号：9787502353780

10位ISBN编号：750235378X

出版时间：2006-8

出版社：科学技术文献出版社发行部

作者：张毅

页数：248

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

《宝宝营养黄金方案》

内容概要

本书从婴儿出生到五、六岁科学喂养方法做了系统的论述，并配有科学饮食的创新饭菜及调味芡汁配方。

《宝宝营养黄金方案》

书籍目录

宝宝的营养知识 / 1
始宝宝营养均衡原则 / 3
始宝宝主营养与辅助营养 / 14
宝宝不同时期的营养 / 21
新生儿期(胎儿出生后28天内) / 23
一、宝宝的发育特点 / 23
二、宝宝的营养需求 / 31
三、黄金喂养方案 / 39
四、食谱举例 / 41
五、针对易发病的饮食调理 / 44
六、喂养中要注意的事 / 47
婴儿期(年龄在1岁内的小儿) / 52
一、宝宝的发育特点 / 52
二、宝宝的营养需求 / 61
三、黄金喂养方案 / 65
四、食谱举例 / 71
五、针对易发病的饮食调理 / 146
六、喂养中要注意的事 / 147
幼儿期(1~3岁) / 159
一、宝宝的发育特点 / 159
二、宝宝的营养需求 / 161
三、黄金喂养方案 / 162
四、食谱举例 / 163
五、针对易发病的饮食调理 / 179
六、喂养中要注意的事 / 181
学龄前期(4~8岁) / 183
一、宝宝的发育特点 / 183
二、宝宝的营养需求 / 190
三、黄金喂养方案 / 193
四、食谱举例 / 196
五、针对易发病的饮食调理 / 204
六、喂养中要注意的事 / 216
特殊宝宝的喂养 / 222
一、早产儿 / 222
二、矮小儿 / 223
三、肥胖儿 / 223
四、厌食儿 / 226
五、贪食儿 / 227
六、贫血儿 / 228
七、佝偻病 / 231
八、食谱举例 / 236
常见食品营养元素含量表 / 239

章节摘录

书摘3.脑发育特点 脑不仅是人身体的指挥部，而且也是人智慧的所在。脑的发育是否正常，直接关系到小儿的智力。那脑是怎样发育的呢？小儿刚出生时，脑的重量仅有350~400克，大约是成人脑重的25%。此时，虽说在外形上已具备了成人脑的形状，也具备了成人脑的基本结构，但在功能上还远远差于成人。所以，小儿刚生下来时，不会说话、不会自动活动，这些能力需要在日后脑发育的基础上才能逐渐具备。到了1岁时，脑的重量达到出生时的两倍，达到成人脑重的50%，2岁时为成人脑重的75%。从脑重量增长的速度可以看出，显然在最初的1~2年内脑发育是最快的，所以，也可以这么说，小儿出生后头1~2年是脑发育的关键期。所谓关键期，也就是说在这段时间内小儿最容易学习某种知识和经验，错过这个时期就不能获得或达到最好的水平。相反，在这段关键期内，大脑也最容易受到损伤，但代偿恢复能力也最强，如果损伤不能得到及时的修复，往往会造成不可逆的后果，影响至终身。“狼孩”的故事大家可能都听说过，他就说明了关键期对儿童大脑发育的重要性，狼孩在大脑发育的关键期里，就脱离了人类社会环境，处在狼的生活环境中，学习了狼的生活习惯和狼的言语，因而就不能发展起人的智力，即使长大后被人发现带回人类社会环境中，因为过了关键期也就很难达到正常人的智力水平了。脑的发育会受到许多因素的影响，如遗传、环境、教育、营养与疾病等，家长要避免一些不利因素对儿童大脑发育的影响。在优生的基础上，为孩子创造良好的生活环境，给与丰富的环境刺激、良好的教育、充足的营养，大脑就会健康的发育起来。 P27

《宝宝营养黄金方案》

编辑推荐

怎样才能养育出一个可爱的宝宝？年轻的父母们一定正在发愁。本书结合参阅国际上著名营养学家、育婴专家、蛋白质科研组等文献论点，从婴儿出生到五、六岁科学喂养方法作了系统的论述，许多观念的论点既科学又新颖，并配有科学饮食的创新饭菜及调味芡汁配方，是一本科学、全面、实用的育儿指南。

《宝宝营养黄金方案》

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