

# 《宝宝最爱吃的258道钙铁锌营养》

## 图书基本信息

书名：《宝宝最爱吃的258道钙铁锌营养餐》

13位ISBN编号：9787538172010

10位ISBN编号：7538172017

出版时间：2011-11

出版社：辽宁科技

作者：孙晶丹

页数：207

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)

# 《宝宝最爱吃的258道钙铁锌营养》

## 内容概要

本书主要包括：食物补钙，宝宝身体强壮长得高；食物补铁，宝宝不贫血健康又聪明；食物补锌，宝宝不挑食为健康加油等。

# 《宝宝最爱吃的258道钙铁锌营养》

## 作者简介

毕业于白求恩医科大学及华中科技大学硕士研究生班，原北京大学深圳医院主管营养师，台湾“功能医学健康管理师”讲师，美国功能医学实验室“健康管理师”，国际药膳师，深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长，深圳市健康教育与健康促进协会营养专业委员会副主任委员。是深圳市营养培训创始人之一，从事临床营养、学生营养工作近二十年，作为营养专家，主持深圳市公共营养健康教育千余场，著书十余本，在全国核心刊物上发表论文十余篇，主持及参与4项国家级、省市级科研课题。多次接受中央人民广播电台、深圳电视台、深圳广播电台、深圳特区报、南方都市报等多家媒体的咨询和采访。擅长各类急慢性疾病的临床营养治疗、特殊人群的营养调理、学生营养餐等。多年来致力于对中医传统养生及西方功能医学的深入研究，在营养、运动、心理、药膳及养生等综合自然疗法上有着独到的见解和丰富经验。

## 代表作品

《最有利于孩子成长的1000道营养餐》

《如何让孩子吃得安全又营养》

《营养师没说的1001蔬果汁》

《中华食物养生百科全书》

《食物养生典丛》等

# 《宝宝最爱吃的258道钙铁锌营养》

## 书籍目录

前言Part 1 食物补钙，宝宝身体强壮长得高 钙在人体中的重要作用 宝宝为什么会缺钙 宝宝缺钙的“红灯”信号 预防宝宝缺钙有妙招 妈妈必知的六大补钙误区 含钙丰富的常见食物种类 聪明宝宝补钙问与答 问1：宝宝已经4个月大了，怎样补钙效果好呢？ 问2：宝宝的饮食正常也需要补钙吗？ 问3：宝宝头发稀松，偏黄软，是不是缺钙引起的呢？ 问4：宝宝摄取足够的钙是否能保证骨骼的健康？ 问5：宝宝已经10个月大了可是还没有出牙，是不是缺钙呢？ 问6：宝宝必须吃钙剂才能达到补钙的目的吗？ 问7：可以给宝宝同时补钙与补锌吗？ 问8：宝宝缺钙，食补和药补可以同时进行吗？ 牛奶——餐桌旁的钙 牛奶蛋黄粥 鱼肉香奶粥 / 牛奶布丁 牛奶玉米粥 / 牛奶南瓜粥 / 牛奶燕麦粥 牛奶炒虾仁 奶香三鲜面 木瓜牛奶饮 / 香蕉牛奶羹 西蓝花牛奶羹 / 奶香蛋饼 鲜橙奶露 / 糙米牛奶饮 牛奶土豆泥 / 牛奶紫薯泥 菠菜牛奶羹 虾皮——钙的仓库 冬瓜虾皮肉汤 南瓜虾皮汤 / 虾皮糙米粥 青菜肉末虾皮粥 / 萝卜虾皮 .....Part 2 食物补铁，宝宝不贫血健康又聪明Part 3 食物补锌，宝宝不挑食为健康加油Part 4 其他微量元素食物补，宝宝营养均衡

# 《宝宝最爱吃的258道钙铁锌营养》

## 编辑推荐

孙晶丹主编的《宝宝最爱吃的258道钙铁锌营养餐》在科学理论依据的基础上，根据婴幼儿的生长发育特点和对钙、铁、锌等营养元素的需求，科学、合理地选取了多种富含钙、铁、锌的天然食材，制作了适合孩子生长发育的主食、汤汁以及各种营养菜肴。对于本书中的营养美食，都有简洁的文字对其的制作材料、制作方法、营养成分做介绍，而且这些食材都是生活中常见的，父母容易配齐。同时，这些营养餐图文并茂，易学、易烹制，父母可轻松制作。相信本书一定能帮助各位父母为孩子制作出色、香、味、形俱佳的钙、铁、锌营养餐，轻松让孩子爱上这些美食，让孩子长得更高、更快、更好。

# 《宝宝最爱吃的258道钙铁锌营养》

## 精彩短评

1、均衡营养膳食，呵护孩子健康成长。

# 《宝宝最爱吃的258道钙铁锌营养》

## 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)