

# 《0-3岁宝宝饮食营养百科》

## 图书基本信息

书名：《0-3岁宝宝饮食营养百科》

13位ISBN编号：9787200084979

10位ISBN编号：7200084972

出版时间：2011-1

出版社：汉竹、刘纪平、秋季南 北京出版集团公司，北京出版社 (2011-01出版)

页数：217

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岁宝宝饮食营养百科》

## 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：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岁宝宝饮食营养百科》

## 内容概要

《0-3岁宝宝饮食营养百科》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。

# 《0-3岁宝宝饮食营养百科》

## 作者简介

刘纪平，曾任中国儿童医院儿童保健中心主任，现任中国优生优育协会理事，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……拥有40多年儿科临床实践经验，著述颇丰，年近七旬依然活跃在儿童健康教育第一线，数百次在国内外电视台、电台、报纸、杂志进行健康教育宣传。著名儿科专家秋季南，从医40多年，1966年毕业于首都医科大学儿科医学系，在北京儿科研究所HLA室工作10余年，此间参与国家人口与计划生育委员会的国际合作项目——北京地区的“青春健康教育”以及联合国人职基金会和我国人口与计划生育委员会合作的“第五周期”项目工作。获中国计划生育协会颁发的2005年度“特别贡献奖”。

# 《0-3岁宝宝饮食营养百科》

## 书籍目录

第一章 图解宝宝辅食添加6~7个月吞咽型辅食6~7个月流质型辅食7~8个月蠕嚼型辅食9~10个月细嚼型辅食11~12个月咀嚼型辅食1~1.5岁牙齿初成期软烂型食物1.5~3岁牙齿成熟期全面型食物第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三章 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莲藕菜花核果类板栗核桃花生营养素类碳水化合物脂肪蛋白质水维生素A维生素D维生素E维生素KB族维生素维生素C维生素P钙铜碘铁镁锰钾硒钠锌

## 章节摘录

插图：4.不易掌握宝宝每次的进食量。5.母乳中维生素K含量较少，单纯用母乳喂养会导致维生素K不足。6.母乳含铁量很低，100克母乳含铁量一般只有0.21毫克，不能满足宝宝的生长需要。7.母乳里的锌元素不易吸收。专家建议/母乳含有新生儿生长发育所需的各种营养物质，适合新生儿胃肠功能的消化和吸收，而且其质和量会不断变化，以适应宝宝的生长发育需要母乳，尤其是初乳中含有丰富的免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶和其他免疫活性物质，可以增强新生儿抗感染能力。因此，母乳喂养是最佳的哺喂方式。禁忌提示，宝宝如果患有苯丙酮尿症、半乳糖血症等疾病的话，就不能进食母乳了。妈妈如果患有严重的心脏病、心功能不全、肾脏疾病、肝脏疾病、精神病、癫痫病等均不宜哺乳。另外，妈妈在患乙型肝炎、艾滋病等病毒感染疾病期间也不能哺乳，以免引起宝宝感染。深度阅读，世界卫生组织（WHO）和联合国儿童基金会（UNICEF）最初6个月纯母乳喂养标准（仅供参考）2005年世界卫生组织通过了新的婴儿喂养报告，提倡在前6个月纯母乳喂养，6个月以后在母乳喂养的基础上添加食物，母乳喂养最好坚持到1岁以上，以奶类为主，其他食物为辅。如果因种种原因而不能坚持母乳喂养，则应该以婴幼儿配方奶粉代替。以此作为人类哺育宝宝的最理想方式，同时能预防各种妇科慢性疾病甚至乳腺癌：1.在分娩后最初1小时内开始母乳喂养。2.6个月内宝宝除母乳外不得接受任何其他食物、饮料甚至是水。3.母乳喂养应按需进行，不分昼夜。

# 《0-3岁宝宝饮食营养百科》

## 媒体关注与评论

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岁宝宝饮食营养百科》，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《0~3岁宝宝饮食营养百科》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，这本书内容更贴切、形式更漂亮。——中央电视台《为您服务》栏目主编 许靖

# 《0-3岁宝宝饮食营养百科》

## 编辑推荐

《0-3岁宝宝饮食营养百科》：妈妈是宝宝最好的营养师。著名儿科专家胡亚美院士为此书作序。



# 《0-3岁宝宝饮食营养百科》

## 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)