

《吃出健康聪慧宝宝》

图书基本信息

书名：《吃出健康聪慧宝宝》

13位ISBN编号：9787508475813

10位ISBN编号：750847581X

出版时间：2010-6

出版社：水利水电出版社

页数：314

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

《吃出健康聪慧宝宝》

前言

儿童是祖国的未来，大家都在关注着新一代儿童的健康发展。人们常把儿童比作幼苗，因为他们脆弱，需要外力加以保护和爱抚。在儿童成长过程中，良好的环境和合理的喂养，可以保证他们成为体魄健壮、人格完美的建设者，能为世界和平与国家建设作出自己应有的贡献。我国现在有3亿儿童，并以每年增加两千万新生儿的速度发展着。少生优生是我国国策，由于每家通常只有一个孩子，年轻的父母就会很精心地抚育，都想把独生子女培养成优秀的接班人。但是遗憾的是，有些父母缺乏必要的营养知识，喂养不得法，妨碍了婴幼儿的健康成长，因此有必要大力推广科学的育儿知识和合理喂养方法，来提高儿童的身体素质。鉴于此，我们编写了这本《吃出健康聪慧宝宝：宝宝营养指南》，它通俗易懂，指导操作，接近实际，希望能得到读者们的喜爱。

《吃出健康聪慧宝宝》

内容概要

《吃出健康聪慧宝宝:宝宝营养指南》内容简介：怎样才能让宝宝结实又聪明呢？面对宝宝捉摸不定的小嘴，妈妈们难免有诸多疑惑。看起来简简单单的一个“吃”字，操作起来可并不简单。管理宝宝的小胃就好比练功夫，要练就九成十成的功力，没有“武林秘笈”指点迷津，还真不是那么容易实现的事情。

摆脱喂养经验匮乏的苦恼，需要的只是一本好的喂养全书。《吃出健康聪慧宝宝:宝宝营养指南》传递给你九成十成的喂养功力，让你紧绷的神经松弛下来，轻轻松松就可以走出喂养迷途，养育一个健康聪慧的可心宝贝。

《吃出健康聪慧宝宝》

作者简介

陈学存，博士研究生导师。中国营养学会妇幼营养分会第一，二届委员会主任委员，第三届委员会名誉主任委员，第四届委员会顾问。孕妇，乳母，儿童锌营养以及婴儿生长发育的研究曾获得国家科学进步奖，儿童缺铁性贫血的防治获得北京市科学进步奖。在中外与营养有关的医学杂志上发表了科学论文百余篇，编著了《实用营养学》、《营养调查手册》、《中学生营养食谱手册》，《现代家庭营养保健大全》、《孕，产、育全书》、《维生素D与健康》，《食物，营养与健康》等书籍。徐青梅，副主任技师，现在中国疾病预防控制中心营养与食品安全所从事妇幼营养研究。曾在美国纽约市立大学皇后学院及美国TUFTS大学学习和进修，参与“孕妇营养与新生儿，婴幼儿生长发育关系研究”“营养因素对胎儿生长发育影响”“儿童维生素营养状况评价”“富含类胡萝卜素食物的干预研究”等国家“八五”“九五”攻关课题及国际合作化项目等研究。1992年至2002年进行全国居民健康营养调查。在国内外发表论文50余篇，曾获中国医学科学院科技进步一等奖、山东省科技进步三等奖及2002年中华医学二等奖等。

《吃出健康聪慧宝宝》

书籍目录

序吃出健康聪慧宝宝上篇 喂养篇 Part 1 0~12个月宝宝喂养方案 母乳喂养篇 母乳喂养带来什么样的好处？ 哪些妈妈不宜母乳喂养？ 哪些宝宝不宜母乳喂养？ 成功母乳喂养注意事项 怎样正确给宝宝授乳？ 怎样养成喂养规律？ 母乳喂养小常识 母乳喂养常见问题及解决方案 母乳喂养常见误区 母乳喂养用品特选窗 怎样喂养乳糖过敏的孩子？ 催乳调养营养餐 配方奶粉知识导读篇 配方奶粉及其特点 特殊配方奶粉及其功效 怎样为宝宝选择优质配方奶粉？ 如何让宝宝顺利接受配方奶粉？ 补充配方奶粉从何时开始合适？ 补充配方奶粉的最好方法是什么？下篇 食谱篇附录 常见蔬菜的营养保健作用及食用提示与禁忌

章节摘录

上篇 喂养篇 Part 1 0~12个月宝宝喂养方案 0~12个月宝宝喂养的重心主要体现在两方面，一是母乳喂养，二是辅食添加。母乳是上天赐给婴儿的最佳食粮。母乳易于消化吸收，因此，吃母乳的宝宝食量也比较大；母乳喂养的宝宝很少出现溢奶现象；母乳中适量的胆固醇含量能增强宝宝的**心脏功能**；母乳含有大量的免疫球蛋白，能够增强宝宝的免疫力，协助宝宝抵抗各种疾病，保证宝宝健康快乐地成长。母乳再好，宝宝也不可能吃一辈子奶，因此，科学适时地添加辅食非常必要，只有这样，他们才能成为适应性强、身强体壮、不挑食偏食，具有良好饮食习惯的棒小孩。母乳是上天赐给婴儿的最佳食粮，分为初乳（产后12天）、过渡乳（产后13~30天）、成熟乳（产后1~9个月）和晚乳（10个月以上）。母乳有着其他奶类不可比拟的优越性，对宝宝的生长发育非常有好处，主要体现在以下几点：

1. 随着宝宝月龄的增长，母乳的成分也会根据宝宝生长发育的需要自行调整。新生儿消化能力比较差，热能需求较少，这时母体分泌的初乳就比较稀薄，含脂肪量也较少，蛋白质较多，而且大部分为球蛋白，既适合新生儿的消化能力和营养需要，又可把母亲的抗体带给新生儿，以增强新生儿的抗病能力。随着宝宝一天天长大，他的消化能力逐渐增强，妈妈的乳量也会随之增多，乳汁随之变浓，脂肪成分增加。
2. 母乳的各种营养成分比例适当，易于消化、吸收。

母乳中乳蛋白含量较高，凝块小，在胃内易形成较细软的凝块，便于消化。母乳脂肪含不饱和脂肪酸较多，并含有较多的脂肪酶，脂肪颗粒较小，易于消化、吸收。

精彩短评

- 1、是看了这本书的评价我才决定买的。确实挺全面的，内容也很有用，我现在基本就当个字典用。
- 2、就是懒了点，所以没有全用上
- 3、每个新妈妈必备，推荐!
- 4、买了这本吃出健康聪慧宝宝看了一下，根据食谱做出来的食物，美味可口，宝宝很是喜欢。和楼下的明明妈妈一起研究了一下，感觉这本书写的还是挺全的，有育儿的方法，有食物的食谱，很实用，推荐妈妈们都试一下，按照食谱给宝宝做着吃。
- 5、书收到有段时间了，拿到手中时，我还在朋友中间炫耀了一番，没事时他们也会抢着和我看，并且得到大家一致的好评，觉得《吃出健康聪慧宝宝》这本书太有实用价值了。每天一有空，我就会拿起它来仔细阅读，希望能学到好多育儿的知识，准备要宝宝了，让这本书来帮助我抚育宝宝，给我们这些没经验的准爸妈指点迷津，更科学更营养的培育宝宝。民以食为先，对宝宝来说，吃更是头等的大事，一个健康聪慧宝宝更是所有家长都关注和希望的，这本书给我们提供了具体的饮食营养保健方案，它通俗易懂，指导操作，接近实际，是所有父母的好帮手。
- 6、虽然没有花花绿绿的插图，但是很实用。宝宝食谱也不少，对于马上就要做妈妈的人来说，挺实惠的。
- 7、买了3本，其中一本少了一页，怎么也没人管了
- 8、晚上宝宝拿到书一直不放手，不准我们碰她的新书，我都是等到她睡觉后才翻看里面的内容，大概看了下书真的是介绍很全面，宝宝现在长大了，我这个妈妈有时在她的吃的问题上真的是有点束手无策不知道该给她吃什么，也不知道怎么给她变着花样吃，有时弄的东西她连尝都不尝，问其他的妈妈也都是觉得宝宝的吃真的是个很大的问题，里面的学问真的太大了。现在好《吃出健康聪慧宝宝》这本书里面介绍了那么多吃的东西，我可以变着花样的给宝宝做来吃了，同时也可以知道什么对宝宝是最好的东西。不过还有点点小意见，要是书里介绍吃的有彩页就更好了，我们可以看看样子。
- 9、对于没有养宝宝经验来说，这本说很实用，价格也不贵。
- 10、准妈妈备一本，随时了解宝宝的各方面发展很有好处。而且还有各种自测方法和训练方法，很实用。
- 11、一直提倡营养餐，看了这本书，才知道什么是营养餐，每餐摄取的营养成分，都是帮助宝宝茁壮成长的好东西。而且按照后面食谱做出来的菜肴，味道还都是非常好的，宝宝很爱吃。这本书很好!
- 12、我和老公都不是一个挑食的人,本来认为宝宝的饮食不会有什么问题,谁知添加辅食初期我遇到了意想不到的困难,宝宝5个月查出轻度缺铁性贫血,于是赶快买书恶补宝宝喂养知识,这本书还不错,需要的东西都有了,还有好多针对各种缺乏症的食谱。大力推荐!
- 13、对于初为人母的我很有用，深入了解宝宝食谱。
- 14、很全面的执导，对新妈妈很有帮助，同事也都给予了不错的评价。
- 15、书中的内容很全，每个问题都说的很透彻，也列举了常见的问题。比较实用，对0 - 3岁宝宝的家长非常有用！菜谱也挺全的，都是分月龄的，不错
- 16、买回来随手翻了翻，确实像朋友推荐的那样是一本很全面的喂养书，买得值！我家宝宝半岁了，打算明天就试试书里推荐的菜谱！
- 17、还不错，送给妹妹的
- 18、刚在办公室接到这本书,随手翻了一下,宝宝什么年龄该吃什么,给宝宝补充多少营养才科学,宝宝生病时该吃什么,这些问题正是我现在遇到的难题,对于我们这些初为人父母的妈妈来说,宝宝的健康成长是最重要的,书里都一一做了解答,真的是非常实用.还有后面的宝宝的食谱,更是让我眼前一亮,能做出营养健康的美食,宝宝都非常爱吃.
- 19、很实用，很科学
- 20、我家宝宝一直都是心肝宝贝，越吃越胖，现在的体重明显超标，家里都是急在心里，这本书解决了我们的问题，还有给肥胖的宝宝配置的食谱，果然还是很有效的。还能保证宝宝的营养正常摄取。是本不错的好书。
- 21、对于没有什么育儿经验的妈妈来说，这本书挺实用的。
- 22、很好很实用的育儿图书，对如何喂养宝宝，如何了解宝宝的饮食做了充分详细的解释。让我们这些初为人父人母的家长们，找到了更便捷的更有效的喂养宝宝的方法。也给我们提供了不少的营养食

《吃出健康聪慧宝宝》

谱，可以帮助宝宝有效的吸收各种营养元素，有利于宝宝的健康成长。我觉得这本书很有用！推荐给广大新爸爸新妈妈们~

23、我家有个胖妞子1岁2个月了，体检，大夫说超重。我心理着急。一个小丫头长成个胖妞以后怎么办呀。婆婆倒是不担心，不管我怎么说，她是一味的按照她的想法喂孩子，然后告诉我，孩子胖点结实。我实在没有办法还是决定买本喂养的书给婆婆看看什么是科学喂养。在当当上比较了半天，看着这么多姐妹的品论，还是决定买来看看。发现其中有些小食谱挺好的，按照上面写的做了，宝宝挺爱吃，核桃仁粥，荠菜豆腐圆饼都是宝宝爱吃的。当然我还是把书上提到关于孩子吃糖吃零食的问题和婆婆宣讲了，希望她能慢慢接受现代的育儿方法和观念。

24、很不错的一本书！里边有很多很详细的自制食谱，看了书我才明白：原来这些也可以给宝宝吃，原来也可以这样吃~我家宝宝1岁零8个月了，他很喜欢吃食谱上制作的食物。每次看到宝宝能大口大口的把饭吃完，我这个做妈妈的，感觉无比的欣慰。

25、还没有看 因为宝宝还在吃奶

26、天天妈推荐我买的这本书，还真是挺好的，孩子一直挑食是很让我头疼的问题。宝宝如何吃，如何吃的健康是我们做父母要面对的一个大问题，为了这个，我们没少伤脑筋，现在好了，有了这本书的指点，书里介绍的健康食谱，真是很美味，还有营养，很好很好！

27、全书涉及的内容都是家长在平时喂养宝宝时最关心的问题，包括母乳（or配方奶）喂养、辅食添加、宝宝喂养方案、培养好的饮食习惯、四季营养方案以及宝宝常见病的饮食与护理。下篇全都是菜谱，按照月龄分的，一直可以用到宝宝三岁，还包括一些特别菜谱，比如益智营养餐，肥胖宝宝食谱、四季特别菜谱.....写得很全面，也很清楚。

28、特价买的，很划算。正需要这样的书

29、内容有点空洞，其他育儿书上都有。书是黑白的。

30、我得回家翻翻

31、全方位讲解了孩子饮食方面的知识，读后颇有收益

32、我买得有点晚了,宝宝一岁半了,早买就好了.之前有很多探索和弯路,里面有作饭的介绍,也有宝宝生长期体质特点,还有生病呀如何照料等.

33、这回可以放心的按书中所讲给宝宝添加辅食了！

34、我家宝宝1岁半,超重。没想到书上的菜谱挺全，还有一些肥胖宝宝吃的营养食谱，我按照上面写的做了，宝宝挺爱吃，核桃仁粥，荠菜豆腐圆饼都是宝宝爱吃的。还把书上提到关于孩子吃糖吃零食的问题也在慢慢帮宝宝解决掉.....

35、我买的时候，已经是基本为饮食苦恼过，又找到点门道的时候了，这本书不仅从吃的，还从保健方面来讲关于孩子的饮食及身心的健康，新手妈妈绝对应该必备的。

36、去书店买回一大堆书感觉还不如这一本来的实惠

37、内容是真多也有用，可是就是不能静下心来读进去，真是看着漫画长大的。希望妞子别像老妈。

38、看起来简简单单的一个“吃”字,操作起来可并不简单.这本书给我指点了迷津,摆脱了喂养经验匮乏的苦恼,是一本不可多得的好书.我们都希望养育一个健康聪慧的可心宝贝,这本书可算是解决了我一大难题.

39、在别的杂志上看到推荐这本书，买回来后觉得一般。内容少些。

40、不错的一本书，比价全面和实用，老大已经2岁了，有些挑食，要是早点买就好了。

41、这本书还还不错。一般啦

42、妈妈给宝宝做饭，专门买的，妈妈说还可以，有点用。

43、还好，这些书都是差不多，读读也是可以的

44、很多知识点，很有用，但内页色彩不够丰富。

45、很有参考价值，不错，果然是专家！陈学存很有名的，是中国营养学界的泰斗，我听说过他。

46、快到夏天了，看着天气渐热，宝宝又不好好吃饭了，书里正好有介绍,宝宝在夏季应该吃什么,喝什么.解决了一大难题.书里还介绍了不少宝宝的营养配餐方案,让我受益匪浅.

47、买晚了。建议准妈妈或者刚生宝宝就看这样的书。虽然这样，我还是认为对我帮助多多。原来涵涵不爱吃菠菜一类的绿菜。我一直在纠正她这样的“偏食，挑食”的习惯。但看了书上说的，我也在试着用一些东西来代替她不爱吃的东西。有点效果了，是呀，大人还有不爱吃的东西那。何况宝宝，

《吃出健康聪慧宝宝》

营养够了就ok。

- 48、从各个角度科学的说明了该如何喂养新生儿，科学的选购食物,还有四季科学的饮食营养方案,真的是很好的一本书,介绍全,涵盖面广。
- 49、送给刚有小宝宝的朋友，她很喜欢。~~~
- 50、给朋友买的，他说她媳妇说还行。相信陈老。
- 51、真是的太实用了，买了一本胜过买很多本了，包括喂养方法，食谱，以及一些小技巧，真的是物超所值，挺好的。谢谢把这本好书推荐给我的瑞瑞妈妈，真的是很好。
- 52、辅食，营养餐，食疗每个季节的菜谱都有，不错。就是价格有点小贵。
- 53、前几天买了一本新版《吃出健康聪慧宝宝》.这真的可以说是年轻妈妈的教科书.初为人母的我们.对如何带好宝宝一无所知.但从这本书中.我们学到了很多.从0岁以上宝宝的科学喂养到宝宝常见病症饮食调理与护理策略.里面的内容很细很具体.对于喂养当中出现的许多头疼问题.我们都能随时从书中找到答案.确实很实用.建议婴幼儿家长买.
- 54、吃出健康聪慧宝宝-宝宝营养指南
- 55、书中的培养良好的饮食习惯，还有关于吃零食的内容对我帮助很大，是一本很全面的宝宝营养指南。
- 56、对半岁以前的娃娃帮助不大，适合6个月以后的宝宝，我的宝宝才四个月，希望半岁以后更有用处。
- 57、觉得不错，就送他们当礼物！
- 58、打算给宝宝断奶时，就想买一本喂养的书。买了一些花里胡哨的宝宝食谱，基本上都是东拼西凑的。说实在的那些好看的照片对我来说，基本没用。后来朋友推荐这个书，我就买了，呵呵~那么厚一大本，刚刚看了一点，感觉还是比较比较实用。喜欢那些解决喂养中的问题的内容
- 59、和我上次买的一本内容差不多
- 60、内容够多，全面，要是彩色的就好了
- 61、很普通，挂着虚名，性价比不高。
- 62、内容非常丰富、实用，从几个月的孩子喂几次、增加什么辅食等等，一目了然，实操性非常强！值得各位奶爸、奶妈们拥有！
- 唯一可以改进的是，内而是黑白的，希望出全彩版本。当然，价格就会相应增加了。
- 63、有很多不错的菜品可供选择，很好
- 64、做为一个妈妈,看了这本书感觉受益匪浅,我家大宝是爷爷奶奶,姥姥姥爷的心头肉,什么好吃的都给孩子吃,弄得孩子现在明显比同龄的孩子体重超标。《吃出健康聪慧宝宝》这本书里有详细介绍宝宝的喂养方案，饮食调理，以及给宝宝设计的食谱，我家大宝还挺爱吃，既能保证孩子的营养健康，又能让孩子爱吃，吃饱吃好。个人感觉是个很有用的书。
- 65、合适新手妈妈
- 66、同事一起聊天，他的孩子大一些。我总是和他学做一些小菜谱或者给孩子做的辅食。后来同事推荐我这本书看，不错。我要认真的读读了。
- 67、对于新手妈妈来说，在喂养过程中会遇到各种问题，其实没什么大事，可就是不放心，不知道怎么解决，现在看看书就行了，书中涉及了很多喂养成中常见的问题，对我非常有帮助
- 68、收到这本书有一段时间了，我一有空就仔细阅读，感觉真的很适用。孩子都是父母的心头肉，随着现代社会的物质水平和文化水平的提高，越来越多的父母重视孩子的营养、保健、生活、和早教。这本书无疑给我们提供了具体的营养和保健方案，非常的适用和具有广泛性。书中全方位地介绍了周岁内的宝宝如何喂养、1-3岁宝宝的喂养、儿童常见的问题及解决方法及四季科学饮食方法和宝宝常见病症的饮食与护理，更重要的是重点介绍了好的习惯是预防大于后期的改善，这些给我们这些没有育儿的经验的爸妈们一个很好的指导的方向。估计大家都知道，孩子生病了，能打针就不吊水，能吃药就不打针，能用饮食调理就不吃药，这本书恰恰大量的介绍孩子生病的饮食调理方案，不仅操作简单，而且也便于爸妈们学习。孩子需要补充什么营养，该如何补充，书中都有详细的介绍。爸妈们，这本书是我非常的值得推荐给大家的一本书。
- 69、很厚实，买的很划算。介绍得很详细
- 70、看起来一个简简单单的“吃”字，可操作起来并不简单。这本书帮助我摆脱了喂养经验匮乏的苦

《吃出健康聪慧宝宝》

恼，让我感觉轻轻松松就可以走出喂养迷途，养育出一个健康聪慧的可心宝宝。这本书让我感觉受益匪浅。读一遍还是挺实用的。

71、朋友推荐的，正在学习尝试中

72、小外甥女出生快二周了，姐姐一直有点对孩子的喂养不知所措，我看网上这本书大家都给了很好的评价，就买了一本给姐姐，果然很好，帮助姐姐解决了一个又一个问题。确实值得推荐。

73、宝宝健康成长是我们每个当父母的希望，这本书很有效的帮助我们这些年轻的爸妈们，帮助我们了解宝宝的成长，以及在成长过程中身体所需要的各种营养。看了这本书，还是很受益的，还有宝宝的食谱，宝宝都很爱吃。

74、买的有点晚了，挺全面，等要老二时再看。

75、细致实用。

76、书不错，只是目前还没时间看。。

77、同学介绍的，不错的书！！

78、刚刚读了一部分，照书上的菜谱给宝宝也做了几个菜了，还不错，对于一个新妈妈，这是一本实用的书。此书包括常见育儿问题和菜谱。推荐！

79、不错，内容很全，菜谱也很好，我已经按照上面做了不少种了

80、看了一下,翻了翻内容,确实不错,确实很全面,可惜俺家宝宝已经不用了,我转手送给同事了,她11月的预产期,给她正合适。

81、好东西要大家一起分享，这本书的确很实用，原来看了这书得评价，觉得应该是不错的书籍，买到后，觉得真是的物超所值的，所有的内容，都是围绕着培养一个健康茁壮的宝宝，包括后面的食谱，很是让人耳目一新，主要是按照食谱做的吃的都很好吃呢，不仅孩子喜欢吃，连我们这些大人也都喜欢，对孩子身体还好，不可多得的好书！

82、写的挺全面的,从喂养到日常注意点都列出来了.还有好多辅食菜谱~不错.

83、添加辅食的书

84、这是一本很有帮助，且实用性强的书。从母乳开始都有讲，看了书之后我才知道原来宝宝哭闹是因为母乳不够。很不错~非常全，如何喂养和菜谱都有写到，作者也很权威，是营养学界的泰斗陈学存老师~我推荐给我几个一起生孩子的妈妈们看了，她们也觉得比其他一些喂养的书全面而且实用。确实是本非常好的喂养的书！！

85、吃出健康聪慧宝宝这本书确实是像大家评论的那样，很实用，尤其是宝宝菜谱部分，大多数新生儿的妈妈都是不知道宝宝应该吃什么,如何吃,而且为此大伤脑筋.这本书恰好解决了这样的难题.而且这本书涵盖的年龄层还算是比较大的,从宝宝刚出生一直到宝宝3岁左右的喂养都有介绍.根据不同年龄段的宝宝,进行科学的喂养.良书!

86、很全面的一本书，值得推荐

87、很不错，质量比想象的要好

88、书内不仅有食谱,还有宝宝得病的时候需要吃什么,补充什么营养,俗话说的好,凡药三分毒,所以药补肯定是不如食补的,这本书也是介绍了很多宝宝的食补方法.后面的食谱很是有用.

89、很详细，要是有图片就更好了

90、买到这本书，开始的时候随手翻了一下，觉得真是还是挺实用的。仔细一读，发现原来这书中的知识点还真是不少，从孩子刚一出生，到孩子3岁，以及出现的一些病症，书中都有一一解答，是本很实用的婴幼儿家用食谱百科。

91、吃穿住行，宝宝从一出生，吃就成了我们家长最头疼的问题，宝宝应该如何吃，该吃什么都是让人很头疼的一个问题。这本书恰好很好的解释了我们的问题，还很好的帮助我们为宝宝的膳食作出很好的改善。这本书真的是很好，我看过以后，觉得很实用，比现在市面上的一些书好多了，食谱的配方，以及料理宝宝的一些小技巧，都是很有用的，很好，建议新生儿的父母都来看看。

92、上篇是如何喂养宝宝，下篇全是食谱，写得非常清楚，喂养宝宝有这一本就够了，写得很全面，还涉及到了一些宝宝喂养中常见的问题与解决方法，等等.....超值！

93、老妈看，没有看完

《吃出健康聪慧宝宝》

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