

# 《最利于孩子成长的1000道营养病

## 图书基本信息

书名：《最利于孩子成长的1000道营养餐》

13位ISBN编号：9787506461665

10位ISBN编号：7506461668

出版时间：2010-5

出版社：中国纺织出版社

作者：孙晶丹 编

页数：287

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)

# 《最利于孩子成长的1000道营养餐》

## 内容概要

《最利于孩子成长的1000道营养餐(营养专家指导版)》不仅介绍了0-1岁婴儿的喂养食方、1-3岁幼儿的营养食方、3-6岁学龄前儿童的营养食方，更特别地开出了一些具有特效功能的营养食方，如预防贫血的营养餐、儿童增高的营养餐、益智健脑的营养餐、预防肥胖和减肥的营养餐、提高免疫力的营养餐、护眼明目的营养餐、开胃防偏食的营养餐、备考期间的营养餐等。《最利于孩子成长的1000道营养餐(营养专家指导版)》能帮助家长了解儿童生长发育过程中的营养需求，并指导其调整饮食，制订出一套适合孩子的个性化营养配餐。相信各类科学营养的配餐，一定能助您造就健康聪明的好宝宝！饮食对孩子成长发育的重要性不言而喻，儿童身高、体质、大脑的发育都与饮食营养密切相关，儿童时期的发育甚至影响到其一生的身体健康。那么，该如何为孩子烹饪科学合理又营养美味的膳食呢？针对孩子不同阶段的生长发育特点及所需的营养，北京大学深圳医院营养医师孙晶丹精心编写《最利于孩子成长的1000道营养餐(营养专家指导版)》，为家长们详细介绍了1000道营养餐。

# 《最利于孩子成长的1000道营养病

## 作者简介

孙晶丹，全国资深营养专家，北京大学深圳医院主管营养师，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，深圳市保健协会健康管理专业委员会副主任委员兼秘书长，深圳市首届营养配餐大赛评委，深圳市健康

# 《最利于孩子成长的1000道营养病

## 书籍目录

PART 1 0~1岁婴儿的喂养食方  
PART 2 1~3岁幼儿的营养食方  
PART 3 3~6岁学龄前儿童的营养食方  
PART 4 各种特殊功效营养餐

# 《最利于孩子成长的1000道营养病

## 章节摘录

PART 10 ~ 1岁婴儿的喂养食方0~3个月的喂养方案宝宝在出生初期，应该以母乳喂养为主，母乳中的蛋白质比牛奶中的蛋白质易于消化。如果因特殊原因不能以母乳喂养，可以选择婴儿配方奶粉。婴儿3个月前还不能充分吸收牛奶中的蛋白质，吃得过多就会成为负担，所以如果选择奶粉，应按奶粉罐上标明的调配量和方法进行喂食，不可过量，否则，不仅增加消化器官的负担，还能使婴儿发胖。在1个月时，婴儿每天喝奶量在700毫升左右，分6~7次进行喂食。1~2个月期间，喝800毫升左右正好，当然，这只是一个标准，食量因人而异。不过，无论婴儿多么能吃，3个月以内的婴儿每天总的奶量应限制在900毫升以下。在成长初期，父母要经常称量婴儿的体重，以便掌握婴儿的生长发育状况。一般来说，婴儿在母体中就已吸收了多种维生素并且储存起来直到出生2个月都能维持婴儿体内的需要，但如果母亲偏食，就会影响到婴儿维生素缺乏，所以从预防的角度来说，应该及早给婴儿补充维生素，比如维生素D可预防佝偻病，维生素C可预防坏血病，维生素A对眼睛发育大有益处。对较小的婴儿来说，补充复合维生素液较适宜，复合维生素液除含有维生素A、维生素D、维生素C、维生素B，外，还含有其他各种人体每天所需要的维生素。在婴儿出生15天后就可以开始补充复合维生素液了，但补充切不可过量。婴儿在2个月左右可以试着喂一点果汁，既能补充维生素，还可以预防便秘，不过要特别注意清洁卫生，制作果汁时使用的器具要严格消毒，要严防细菌侵入伤害宝宝脆弱的身体。是饮用原汁还是稀释果汁，可灵活处理，一般是先稀释饮用，再慢慢过渡到原汁，让婴儿有个适应的过程。此时期在母乳和牛奶之外还不能添加太多的辅食，只可以给予糖水或麦芽汁水或温和的纯米汤等，而且喂食量也不宜多。

# 《最利于孩子成长的1000道营养病

## 编辑推荐

《最利于孩子成长的1000道营养餐(营养专家指导版)》：涵盖整个儿童成长时期的配餐方案解决儿童身体发育中的常见问题营养专家精心配餐聪明妈妈巧手烹制均衡营养的儿童食谱直观亮丽的美食图片权威精到的营养点评实用贴心的经验分享

# 《最利于孩子成长的1000道营养病

## 精彩短评

- 1、这本书，给我儿子做了好几个菜呢
- 2、内容全面，简单易操作。我不爱下厨房的人，看了全彩的食谱，忍不住下厨给宝宝做好吃的。宝宝好喜欢吃哦！后悔没有早点买啊，这样宝宝就可以多吃好多好吃的食物了。  
个人认为，这是我在当当买过最实用、超值的书。
- 3、寄回家的，听讲不错
- 4、色彩鲜艳，做法太简单了，不好学
- 5、菜的品种比较多，还是不错的，只是调味都比较多，我就参考一下搭配
- 6、爷爷掌勺，爷爷点名要这本书。不过我初翻了一下，感觉做法不太详细，菜式有重复，只可以借鉴部分了，不太适合普通家庭做。
- 7、挺不错的，很丰富。
- 8、会试着一样样给宝宝做，内容很详细
- 9、彩图配文字，很吸引人的，挺好的。
- 10、对于幼儿园来说已经足够用，就是归类有点乱。
- 11、呵呵，菜太少，不过呢，其实汤也挺好的，利于孩子消化
- 12、书里全是彩色图文，很简单的描述，材料也全都是来自于普通生活，实用且不费劲儿  
其实我只是想要一本书，看看到底哪样菜和哪样搭配在一起有利于孩子的成长而它恰好满足了我的这种需求  
整体还不错
- 13、很多菜，看起来也挺好做的，不错
- 14、非常好，有图片介绍，很详细。搭配也不错。
- 15、从图书馆借来这本书 确实觉得很实用 可以用到宝宝3岁 操作性很强 是一本难得的好书
- 16、挺好的一本书，按照食谱每天做一个，都可以做到宝宝四岁啦 ~ ~ ~
- 17、里面好多款式的菜肴，很适合孩子吃
- 18、给朋友买的，他说不错，实用
- 19、这本书内的营养餐内容很多，做法也比较简单。做起来也比较容易。
- 20、之前一直头疼宝宝的饭菜问题，但有了这本书，最起码能知道什么更适合当下宝宝要吃的或者最缺乏的营养~举一反三里面的菜谱，不错~
- 21、实用、操作简易，图画也很直观，书中所列的餐食在家里都能够做出来，原料也非常家常，是一本看了就能用的好书。我参考其中的食谱给宝宝做饭，确实很好吃！
- 22、还没看，先来个好评吧。
- 23、小艾上班记，可以让你轻松的学到很多知识点。跟着她的生活接凑走，故事里学知识。真不错
- 24、这本书很实用，里面内容也比较好懂好学，很不错~~
- 25、这本书是全彩的，材料简单，步骤清楚，所以对职业妇女来说，是挺容易上手的。第一次翻阅就已经尝试了几道菜了。
- 26、很不错，真是很喜欢。有的菜式底下还写了营养建议。很好。
- 27、很好 值得家长买
- 28、从同事那里看到了，给孩子买了一本。之前为了做辅食很费脑筋，现在有了这本书太方便了
- 29、我准备试着一样一样的做给我宝宝吃，希望他健康成长
- 30、不错的一本书，食材也不难准备！孩子也比较喜欢！健康又营养！
- 31、描述得太简单了
- 32、新手妈妈很无助，总想给孩子很多的营养，想他快快长大，呵呵，却不知还有很多的学问，这本书很好，学到很多
- 33、我家孩子很瘦，总是对吃饭没有多大兴趣。该书将孩子分1岁以下、1-3岁，3-6岁，特殊情况四个阶段提供近1000例营养餐，还有专家点评。我看了我家孩子3-6岁阶段，主要加强食物多样性，专家建议多吃海鲜，促进神经系统发育。针对孩子不爱吃菜、不爱吃鸡蛋、不爱吃米饭情况，专家建议色、香、味下功夫，我体会多做什锦饭、包子、蔬菜肉圆子。就鸡蛋孩子不爱吃蒸、煮（当然这样吃营养吸收多些），改变形态，多吃鸡蛋饼、炒洋葱、包鸡蛋饺子等。我试着做了一下，还好，很挑食的女

## 《最利于孩子成长的1000道营养病

儿居然胃口打开。有图片！推荐亟待改善孩子饮食的家长读读，真的很有收获呀！

34、要分出一日三餐的合理配比就好了，我家小孩不喜欢喝粥，里边的粥类有点多

35、帮朋友买的，他说实用，而且易学易做，不错

36、很好学习，宝宝爱吃

37、丰富多菜

38、书的材质不错,可惜我比较懒时间起来有点难度!

39、第一次从图书馆借回家看看，发现里面的东西很全，而且非常实用，既有年龄分类，又按不同的功效进行分类，而且简单易操作。于是当当网上买了一本回家备用。今天儿子幼儿园同学的妈妈见好，也让我带一本。

40、书是全彩页的，里面按照孩子的年龄段分的食谱，都是家常吃的配料，经济实惠。

41、真的是太好了，内容很丰富，以后给宝宝做饭再也不用愁了。

42、图文并茂，挺实用的！

43、每个食谱写的很详细，不错，值得一看



# 《最利于孩子成长的1000道营养病

## 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)