

# 《0-3岁宝宝同步喂养指导》

## 图书基本信息

书名：《0-3岁宝宝同步喂养指导》

13位ISBN编号：9787512701403

10位ISBN编号：7512701403

出版时间：2011-1

出版社：中国妇女

作者：李宁 编

页数：239

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岁宝宝同步喂养指导》

## 内容概要

《0-3岁宝宝同步喂养指导》根据0-3岁宝宝的身体发育特征，以及宝宝消化能力的发展，悉心讲解了宝宝各阶段的饮食特点，并提供了丰富多样的营养配餐计划，让宝宝能吃得更营养、更健康、更聪明。书中还为妈妈提供了哺乳期饮食搭配、营养计划，是养育宝宝的最佳助手。对0-3岁宝宝各阶段常遇到的饮食、营养问题，提供了切实可行的解决方案，让妈妈可以轻轻松松地照顾好宝宝的饮食，为宝宝做出最营养、最可口的食物。300个食谱为妈妈提供了广阔的选择空间，让妈妈再也不必为宝宝吃什么而烦恼！宝宝发育、宝宝营养、宝宝食谱、喂养难题……您可以通过目录快速找到自己感兴趣、急需知道的内容，大大节省您的宝贵时间。书中提供的菜谱简单易做，材料也可以随处可买，即使您不会做饭，一样可以很快上手。

# 《0-3岁宝宝同步喂养指导》

## 作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。

从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。出版过《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》《疾病饮食调理》等多部科普作品。多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

# 《0-3岁宝宝同步喂养指导》

## 书籍目录

Part 1 0~1个月，母乳是宝宝的最佳食物  
Part 2 2~3个月，喂养逐渐规律化  
Part 3 4~6个月，逐步给宝宝添加辅食  
Part 4 7~9个月，锻炼宝宝的咀嚼能力  
Part 5 10~12个月，断奶关键期  
Part 6 13~18个月，断奶后的过渡期  
Part 7 19~24个月，培养进餐好习惯  
Part 8 2~3岁，像大人一样吃饭  
Part 9 婴幼儿常见病症饮食调养  
附录 宝宝营养摄入检查卡

# 《0-3岁宝宝同步喂养指导》

## 章节摘录

版权页：插图：宝宝离开母体后，暴露在外部环境中，需要面对各种细菌、病毒。脆弱的消化道，娇嫩的皮肤、眼睛、口腔等，都很容易被侵袭，但是此时的宝宝没有建立起完善的免疫系统，身体抵抗力非常低下，所以需要从外界获得免疫力。而免疫球蛋白能够中和体内的毒素，并凝集病原体，所以能够有效防止有害物侵入身体，宝宝身体如果能够获得充足的免疫球蛋白，身体自然强健，很少生病。免疫球蛋白的主要来源是母乳，准确说是妈妈的初乳，也就是生产后6天以内分泌的乳汁，所以妈妈应尽量把初乳喂给宝宝。增强免疫力的乳清蛋白乳清蛋白含有八种必需氨基酸，是宝宝生长发育不可或缺的营养素。乳清蛋白中含有色氨酸，能够转化成抑制神经系统兴奋性的物质，从而提高宝宝的睡眠质量。而乳清蛋白中的胱氨酸残基，被人体吸收后，能够转化成谷胱甘肽，谷胱甘肽有调节免疫系统的功能。

## 《0-3岁宝宝同步喂养指导》

### 精彩短评

- 1、我看了一些，也做了一些，但是孩子不怎么爱吃。
- 2、很不错的一本书，图文并茂，很多食谱对于正在抚养宝宝的妈妈来说简单又实用
- 3、本来买的新书，拿到一看，书显旧就不说了，封面还缺一块，让买新书的我心里很不是滋味
- 4、密密麻麻，附加图片，还挺详细的！
- 5、感觉写的很门外汉。有些段落就是可有可无的文字。没有准确的参考性，有的作为我这个过来妈妈来讲，写的不对。比如说宝宝拒绝奶嘴，文中最后写，过段时间就会接受奶嘴了，实际上根本就不对。方法也不可能，说换硅胶奶嘴。现在的奶瓶都是硅胶的。
- 6、要得就是它！
- 7、知道怎么喂养儿子，能让儿子更健康！
- 8、图书是一本好书。不知为何我收到的这本书有十多页出现了装订错误，造成缺页。
- 9、在坐月子时买的这本书，里面对哺乳妈妈及宝宝应怎样补充营养，有详细的介绍，是很实用的一本书，买的很值。
- 10、图文并茂，给出的宝宝食谱很好
- 11、拿到书的时候,大概看了一下,整体来说很满意,每一阶段孩子的变化和饮食的调节都有注明.本书的最后还包含了宝宝常见疾病的饮食调整,以及营养比对标准,很满意.~~
- 12、真正专家写的书就是好

# 《0-3岁宝宝同步喂养指导》

## 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)