

《0-3岁饮食专家指导》

图书基本信息

书名：《0-3岁饮食专家指导》

13位ISBN编号：9787548401261

10位ISBN编号：7548401264

出版时间：2010-7

出版社：哈尔滨出版社

作者：崔钟雷

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

《0-3岁饮食专家指导》

内容概要

《0-3岁饮食专家指导》全面介绍了0-3岁宝宝的生长发育特点及生长发育过程中所需要的营养元素，系统地指导宝宝各个时期的健康饮食，并为父母提供了科学的喂养方法及宝宝各月龄的营养食谱，特别添加了宝宝常见病的食疗参考，同时还介绍了宝宝科学喂养的相关知识，旨在帮助您养育出健康聪明的宝宝。

《0-3岁饮食专家指导》

书籍目录

Part 1 宝宝的生长动力Part 2 0-1岁宝宝喂养全指导Part 3 1-2岁宝宝喂养全指导Part 4 2-3岁宝宝喂养全指导Part 5 宝宝健康食疗菜谱

章节摘录

Part 1 宝宝的生长动力1 热量营养素的摄取有一个量的标准，并不是越多越好，而且要按照婴幼儿的生长发育阶段的变化来设定标准。以单位体重为基准，正常的婴儿每天所需的热量为每千克体重478—502千焦，正常的成年人每天每千克体重126—167千焦，这就是说，婴儿每天所需要的能量是成年人的3—4倍，而且这种高能量的需求在婴儿刚出生时为最高，并随着月龄的增加逐渐减少。2 蛋白质婴幼儿的正常新陈代谢、各种组织器官的成熟和身体的生长发育都离不开蛋白质的支持。宝宝这时正处于正氮平衡状态，对蛋白质的质和量的要求都非常高。新生儿如果是用母乳喂养，每天额外补充的蛋白质的量为每千克体重2克。因为母乳中含有营养价值很高的蛋白质，所以需要另外补充的不是很多。如果是用奶粉喂养的宝宝，因为其他食物中蛋白质的质和量都比母乳要低，所以宝宝需要补充的蛋白质的量就要比母乳喂养的宝宝高。奶粉喂养时每天每千克体重为3.5克，待宝宝稍大些，以豆类和谷类蛋白质食物为主时每日需要再补充4克。注意不要给宝宝补充过量的蛋白质，否则会引发腹泻、高渗性脱水、酸中毒、发热等症状，给宝宝的身体造成伤害。3 脂肪各种脂肪酸和脂类也是婴幼儿生长发育所必需的。刚出生的宝宝，脂肪占所需总热能的45%，随着月龄的增加，逐渐减少到30%-40%。必需脂肪酸是婴幼儿神经系统的发育所必需的，其所提供的热量应不低于总热量的1%-3%。宝宝如摄入过多的脂肪，会导致消化不良、食欲不振及肥胖等病症。

《0-3岁饮食专家指导》

编辑推荐

《0-3岁饮食专家指导》由哈尔滨出版社出版。

精彩短评

1、育儿参考，挺好的

《0-3岁饮食专家指导》

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