

《婴幼儿健康营养食谱》

图书基本信息

书名：《婴幼儿健康营养食谱》

13位ISBN编号：9787802084582

10位ISBN编号：780208458X

出版时间：2007-2

出版社：人民日报出版社

作者：石美霞

页数：355

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

《婴幼儿健康营养食谱》

前言

这个世界并不缺少爱，而是缺少爱的正确方法。当我们初为人父人母时，那种喜悦之情是难以言喻的。是的，我们亲手缔造了一个伟大的生命，同时也肩负起了养教之责。人们都说父母是孩子的第一任老师，但我还要说：其实父母也是孩子的终身老师。那么，怎样的爱法才是正确的呢？说起来并不算复杂，那就是给孩子充分的、自发的表现机会，让孩子把自己的天性淋漓尽致地展现出来，这对他的早期智能开发是很重要的。我们尽量少用大人的思维方式去试图影响他的行为，即使他的行为在你的感觉当中是有悖常理和不可思议的，这就是人的最原始的天性。当然，也不能完全任由孩子无节制地自然发展。作为孩子的第一任老师，建议您应该在打算缔造这个伟大的生命之前，就要尝试掌握如何养与教，使您的宝宝赢就赢在起跑线上，并一往直前地担当领跑者。这就涉及到了婴幼儿的早期教育。传统观念认为，早教是可有可无的。科学研究证明，开展早期教育愈早愈好，胎教甚至都不能算真正的开始。从遗传学的角度讲，我们的言行、品德修养、思维方式、生理特性等都可能对后代有着重要的影响。所以，早教工程的奠基早在您决定结婚、寻找伴侣时期应该就已经开始了。

《婴幼儿健康营养食谱》

内容概要

《婴幼儿知识全程方案》是领先全球的教养理念，最新、最全面、最实用！科学育儿是一项复杂的系统工程，天下父母都要把自己塑造成育儿专家不要谓叹父母难当，只要认真研讨本书，您也能成为育儿专家。

《婴幼儿健康营养食谱》

作者简介

石美霞，毕业于北京师范大学，在读博士，从事教育事业近10年，现担任中国妇女儿童事业发展中心儿童早期教育研究所常务副所长，国家十一五“经典幼儿教育”课题主持人之一，兼任大成经典幼儿园园长。本人及所带团队倡导并实践中国幼儿教育的最新模式：中西结合、古今结合、立体化启蒙、为孩子一生的幸福作准备的最佳教育模式。现已取得了显著的教学科研成果。

《婴幼儿健康营养食谱》

书籍目录

新爸爸新妈妈早知道营养从胎儿开始不可缺少的蛋白质不可缺少的钙质维生素C的作用丰富的纤维素关键的叶酸铁质的作用大尽量少食加工过的食物适合孕妇和胎儿均衡营养的六大类食物大补食物不宜滥吃远离各种酒类可以常喝的几种饮料宝宝出生第一月第1个月新生儿营养方案延伸呵护：母乳喂养须知健康营养专柜猪肉菠菜大米苹果宝宝出生第二月第2个月婴儿营养方案延伸呵护：如何选择鱼肝油?健康营养专柜牛肉空心菜小米鸭梨宝宝出生第三月第3个月婴儿营养方案延伸呵护：给宝宝喂食西瓜汁要适量健康营养专柜鸡肉油菜小麦香蕉宝宝出生第四月第4个月婴儿营养方案延伸呵护：让宝宝交替吸吮妈妈的双侧乳房更科学健康营养专柜鸡蛋黄瓜玉米桃宝宝出生第五月第5个月婴儿营养方案延伸呵护：哪些婴儿不宜吃母乳健康营养专柜鲨鱼翅萝卜黑米草莓宝宝出生第六月第6个月婴儿营养方案延伸呵护：煮牛奶要掌握好时间健康营养专柜羊肉红薯糯米哈密瓜宝宝出生第七月第7个月婴儿营养方案延伸呵护：牛奶中要加适量的糖健康营养专柜蹄筋土豆燕麦杏(杏仁)宝宝出生第八月第8个月婴儿营养方案延伸呵护：摇晃宝宝入睡有危险健康营养专柜鸭肉藕芡实大枣宝宝出生第九月第9个月婴儿营养方案延伸呵护：不能给宝宝乱用退烧药健康营养专柜兔肉西红柿薏米柿子宝宝出生第十月第10个月婴儿营养方案.....宝宝出生第十一月宝宝出生第十二月宝宝出生第十三月宝宝出生第十四月宝宝出生第十五月宝宝出生第十六月宝宝出生第十七月宝宝出生第十八月宝宝出生第十九月宝宝出生第二十月宝宝出生第二十一月宝宝出生第二十二月宝宝出生第二十三月宝宝出生第二十四月宝宝出生第二十五月宝宝出生第二十六月宝宝出生第二十七月宝宝出生第二十八月宝宝出生第二十九月宝宝出生第三十月宝宝出生第三十一月宝宝出生第三十二月宝宝出生第三十三月宝宝出生第三十四月宝宝出生第三十五月宝宝出生第三十六月附：宝宝食疗保健食谱150例

章节摘录

插图：苹果，酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。它的营养价值和医疗价值都很高，被越来越多的人称为“大夫第一药”。功效：苹果是心血管的保护神、心脏病患者的健康水果，因为它不含饱和脂肪、胆固醇和钠。苹果中的胶质能保持血糖的稳定，所以苹果不但是糖尿病患者的健康小吃，而且是一切想要控制血糖水平的人必不可少的水果。并且它还能有效地降低胆固醇。苹果汁有强大的杀灭传染性病毒的作用。吃较多苹果的人远比不吃或少吃苹果的人得感冒机率要低。所以，有的科学家和医师把苹果称为“全方位健康水果”，或称为“全科医生”。现在空气污染比较严重，多吃苹果可改善呼吸系统和肺功能，保护肺部免污染和烟尘的影响。祖国医学认为，苹果甘凉，具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、止泻、解暑、醒酒等功效。适合人群：非常适合婴幼儿、老人和病人食用。准妈妈每天吃个苹果可以减轻孕期反应。适用量：男性吃苹果的数量应多于女性，因为苹果有降胆固醇作用。特别提示：苹果的营养很丰富。吃苹果时要细嚼慢咽，这样不仅有利于消化，更重要的是对减少人体疾病大有好处。不要在饭前吃水果，以免影响正常进食及消化。

《婴幼儿健康营养食谱》

编辑推荐

《婴幼儿营养全程方案》：领先全球的教养理念，最新、最全面、最实用！专家特别提示：盲目追求“补”适得其反，慎给婴幼儿选用各种滋补品；药补不如食补，食补要讲科学，营养的关键在于均衡，健康的宝宝是吃出来的。

《婴幼儿健康营养食谱》

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