

<<0 ~ 3岁聪明宝宝营养全书>>

图书基本信息

书名：<<0 ~ 3岁聪明宝宝营养全书>>

13位ISBN编号：9787122048080

10位ISBN编号：712204808X

出版时间：2009-5

出版时间：化学工业出版社

作者：李晓雯

页数：232

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：<http://www.tushu007.com>

<<0 ~ 3岁聪明宝宝营养全书>>

内容概要

0—3岁是孩子大脑发育的关键时刻，在这一时期，合理的营养是孩子大脑健康发育的重要保障。本书以时间为序，逐月讲述0—3岁宝宝的发育关键指标、营养对策、常见营养误区，并推荐了营养益智的美味食谱，让每一位爸爸妈妈都能轻松掌握营养知识，科学育儿，把握宝宝大脑发育的最佳时机，给宝宝一个健康光明的未来。

<<0~3岁聪明宝宝营养全书>>

书籍目录

第一章 0-3岁我最聪明 1.智力,3岁定一生 2.宝宝应具有的八大潜能 3.不同阶段宝宝智力发育的不同表现 4.妈妈学会,宝宝智慧 5.隐藏在不同食物中的智力魔法

第二章 0~1月聪明宝宝饮食 0~1月宝宝发育特点 宝宝身体发育标准参考 宝宝动作能力发育特点 宝宝思维能力发育特点 宝宝语言能力发育特点 宝宝视觉能力发育特点 宝宝反应能力发育特点 0~1月宝宝的膳食特点 母乳永远是首选 初乳是宝宝的不二选择 什么样的宝宝不宜母乳喂养 人工喂养的利与弊 混合喂养效果也不错 补钙应从出生开始 0~1月宝宝的喂养特点 喂奶的几种正确姿势 给宝宝最舒适的吃奶姿势 两侧的奶都要给宝宝喂 喂奶的黄金时间 每天该喂多少奶 人工喂养的准备工具 怎样正确冲奶粉 宝宝餐具消毒指南 别让宝宝吃着奶睡着 早产宝宝特别注意 早产宝宝与足月宝宝的身体差异 早产宝宝喂奶越早越好 早产宝宝需要的特殊营养 早产宝宝要喂“早产儿奶” 早产宝宝何时换奶 警惕——损伤智力的饮食习惯 哺乳期妈妈饮食中的“不”字 母乳喂养中宝宝的异常反应 不安全的塑料餐具是宝宝的“毒源” 婆媳每月对对碰 没奶去借借奶好不好? 奶水不足,妈妈不必自责 宝宝一哭就要喂吗?

0-1月催乳营养美味推荐 花生黄豆炖猪脚 牛奶炖乌鸡 粉蒸鲫鱼 田七炖鸡

第三章 1~2月聪明宝宝饮食 第四章 2~3月聪明宝宝饮食 第五章 3~4月聪明宝宝饮食 第六章 4~5月聪明宝宝饮食 第七章 5~6月聪明宝宝饮食 第八章 6~7月聪明宝宝饮食 第九章 7~8月聪明宝宝饮食 第十章 8~9月聪明宝宝饮食 第十一章 9~10月聪明宝宝饮食 第十二章 10~11月聪明宝宝饮食 第十三章 11~12月聪明宝宝饮食 第十四章 12~15月聪明宝宝饮食 第十五章 15~18月聪明宝宝饮食 第十六章 18~21月聪明宝宝饮食 第十七章 21~24月聪明宝宝饮食 第十八章 2岁~3岁聪明宝宝饮食 第十九章 宝宝常见疾病的药膳 调理附录 0-3岁不同阶段宝宝体重计算公式 0-3岁不同阶段宝宝身高计算公式

章节摘录

插图：第一章 0 ~ 3岁我最聪明 1.智力，3岁定一生古话说“三岁看大”，意思是说一个人长大后有没有出息，从他三岁时的言行，就可大致判断。

虽是朴素的经验论，却与今天的脑科学和早期教育理念相吻合。

科学的飞速发展，社会的进步，我们对“三岁看大”这句话，有了更为先进更为全面的阐述。

日常生活中，等公交车时，错过了这一趟，我们可以等下一趟。

而人生中，有一趟列车，却不能错过，那就是宝宝的大脑发育，大脑极速发育是一次完成，错过了就再也补不上了。

我们先来说说大脑的发育过程，大脑是人体的中枢神经系统，是人体的司令部，它决定着一切。

婴幼儿大脑的增长与发育始终是主动而呈动态性增长的。

它大致要历经两个阶段。

第一阶段，从怀孕到婴儿出生。

这个阶段我们称为大脑长数量的阶段。

当婴儿出生时，大脑就有100亿 ~ 180亿个脑细胞形成，接近成人，脑重量约370克。

第二个阶段，宝宝出生以后，大脑就进入了长质量的时期，脑细胞数量虽不增加，但脑细胞的体积和其他很多东西还会长起来。

细胞开始生长出信息的接收口——树突，以及信息发射口——轴突，脑细胞通过从轴突到树突的延伸而产生许多分支，形成更多脑细胞之间相互联结的节点——突触，并通过突触与其他多个脑细胞相联接，形成大脑传递信息的“网络”。

<<0 ~ 3岁聪明宝宝营养全书>>

编辑推荐

《0 ~ 3岁聪明宝宝营养全书》：营养专家让你的宝宝更聪明！

益智健脑，美味食谱来帮忙，婆媳焦点，营养专家来支招。

0 ~ 3岁宝宝应重点培养的八大潜能宝宝逐月身体发育标准和能力发展特点聪明宝宝每月关键营养每月
喂养重点婆媳不同观点碰撞益智食谱推荐

<<0 ~ 3岁聪明宝宝营养全书>>

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:<http://www.tushu007.com>